COLECCIÓN CUERPO - MENTE

Reflexología

En la oficina, durante un largo viaje o en casa, la reflexología te ayudará a mantener el equilibrio físico y mental y a desterrar el estrés cotidiano. *Reflexología fácil y rápida* es un manual único con el que aprenderás a superar el estrés de todos los días y las dolencias que te afectan, desde que te levantas hasta el final de tu jornada. Los sencillos ejercicios de manos que presentamos, creados para el tratamiento personal, te permitirán aliviar de forma inmediata numerosas afecciones comunes como el dolor de cabeza, los mareos durante los viajes, los ataques de pánico y los bajos niveles de energía, en tanto que los detallados tratamientos podálicos te aportan soluciones a largo plazo.

- Rápidos y sencillos tratamientos de reflexología que se ajustan a una vida ajetreada.
- Fáciles instrucciones, explicadas paso a paso y complementadas con ilustraciones que detallan la localización de los puntos reflejos.
- Consejos generales para combinar con la reflexología, incluyendo ejercicios respiratorios y aromaterapia.

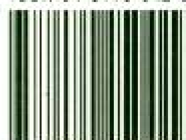
Ann Gillanders es experta mundialmente en reflexología, autora de otras dos obras sobre esta terapia: *Reflexology: A Step-by-step guide* y *The Family Guide to Reflexology*. Preside la Escuela Británica de Reflexología y es editora de la revista *Healing Points*, ha dictado numerosas conferencias y participado en varios programas de televisión y radio. Ann lleva más de veinticinco años tratando pacientes y preparando a terapeutas de todo el mundo.

Fotografía de cubierta:
Dominic Blackmore



Salud
Terapias alternativas
Terapias corporales

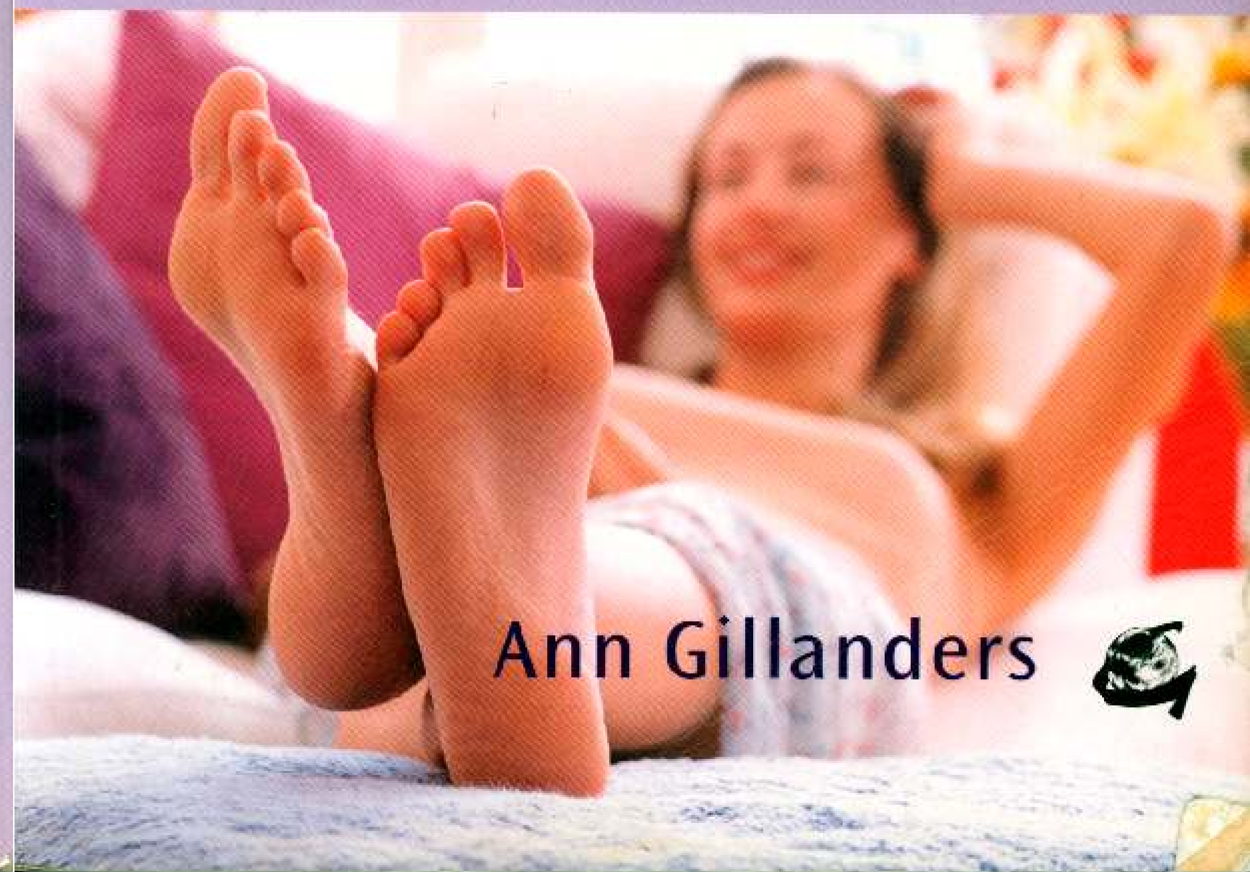
ISBN 84-8445-042-2



www.alfaomega.es

Reflexología

Fácil y rápida para todo momento



Ann Gillanders





Reflexología

Fácil y rápida para todo momento

Ann Gillanders

Gaia Ediciones

COLECCIÓN CUERPO-MENTE

Los libros de Gaia celebran la visión de Gaia, la Tierra viva y que se autoabastece, y pretenden ayudar a sus lectores a vivir en una mayor armonía personal y planetaria.

Edición de Susanna Abbott
Diseño Phil Gamble
Fotografía Dominic Blackmore, Gus Filgate, Mark Preston
Dirección editorial Jo Godfrey Wood
Producción Lyn Kirby
Dirección Joss Pearson, Patrick Nugent

Primera edición: noviembre de 2002

Publicado por vez primera en el Reino Unido en 2002 por Gaia Books Ltd.,
66 Charlotte Street, Londres W1T 4QE y 20 High Street, Stroud Gloucestershire GL5 1 AZ

Título original: *Busy Person's Guide to Reflexology*
Traducción: Nora Steinbrun
Fotocomposición: Versal (Madrid)

De la presente edición española:
© GAIA Ediciones 2002
Alquimia, 6
28933 Móstoles (Madrid) - ESPAÑA
Tels.: 91 617 08 67
Fax: 91 617 97 14
e-mail: alfaomega@sew.es - www.alfaomega.es

I.S.B.N.: 84-8445-042-2

Índice

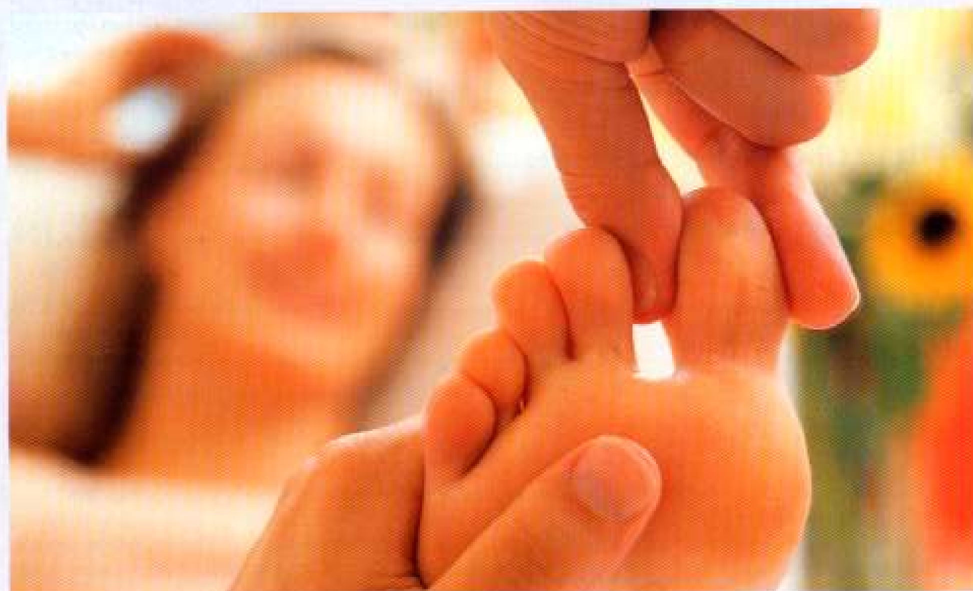





Cómo utilizar este libro

En estas páginas encontrarás técnicas de reflexología especialmente concebidas para adaptarse a tu ajetreada jornada laboral —desde el momento en que abres los ojos por la mañana hasta que los cierras por la noche—, y complementadas por sanos consejos y terapias naturales de sencilla aplicación. *Reflexología* no es sólo un manual de referencia rápida, sino una guía de vida en la que puedes sumergirte durante el día si necesitas aliviar un malestar específico, o utilizar sistemáticamente a diario para llevar una vida más sana.

Debido a que por lo general no resulta práctico recurrir al tratamiento de pies hasta que llegamos a casa y logramos serenarnos, la autora ha seleccionado simples tratamientos de manos ideales para llevar a cabo durante el día. La reflexología podálica queda reservada entonces para las noches y los fines de semana, cuando casi todos disponemos de tiempo para relajarnos





correctamente y compartir un tratamiento con otra persona. El motivo es que resulta muy difícil tratar los propios pies de forma eficaz.

El capítulo 1 explica el funcionamiento de la reflexología y detalla las técnicas generales que utilizarás, tanto para tratarte a ti mismo como a un ser querido, de modo que es importante leerlo antes de poner en práctica alguno de los tratamientos incluidos en el resto del libro. El capítulo 2 te enseña a comenzar cada día con energía y propone tratamientos de manos que puedes poner en práctica sobre ti mismo. El capítulo 3 posibilitará que tus viajes resulten lo más cómodos y seguros posible, y sugiere un completo tratamiento de manos. El capítulo 4 te guía durante la jornada laboral, y el completo tratamiento podálico explicado en el capítulo 5 te permitirá disipar el estrés de tus peores días. Por último, el capítulo 6 detalla el tratamiento y la prevención de dolencias específicas, concentradas en la reflexología podálica.

ADVERTENCIA

Este libro no debe reemplazar bajo ningún concepto la directa supervisión de un médico cualificado. Recuerda que antes de realizar cambios en tu régimen de salud siempre debes consultar a tu médico.

Del mismo modo, si bien la reflexología es una terapia extremadamente segura, dirígete a un especialista si tienes alguna duda sobre una afección en particular, especialmente si tú o la persona que será tratada sufre de diabetes, trombosis o flebitis, o se somete a tratamientos oncológicos convencionales. No pongas en práctica estos tratamientos en ninguna persona que esté atravesando la fase más grave de alguna enfermedad infecciosa, y siempre consulta a un reflexólogo profesional antes de tratar a mujeres que se encuentren en las primeras catorce semanas de embarazo, en particular si tienen antecedentes de aborto. La aplicación de las ideas y la información incluidas en este libro quedan sometidas a juicio y riesgo del lector.

Introducción



La reflexología es una de las más eficientes terapias naturales contra el estrés y las tensiones de la vida moderna. Al ser fácil de usar y profundamente relajante, restituye la capacidad del organismo de curar sus propias afecciones.

COMPRENDAMOS EL ESTRÉS

Nuestra agitada forma de vida moderna resulta muy estimulante, sin duda, pero presenta un problema: ya no conseguimos relajarnos como deberíamos, o directamente olvidamos hacerlo; nos hemos acostumbrado a vivir en un estado permanente de tensión nerviosa y creemos que necesitamos altos niveles de estrés en nuestra vida cotidiana para funcionar «con normalidad».

Sin embargo, tendemos a pensar que el estrés es una influencia muy negativa en nuestras vidas. ¿Con cuánta frecuencia decimos u oímos a nuestros amigos decir: «Lo siento, no puedo salir; he tenido un día realmente agotador y estresante en el trabajo», «Me siento estresado», «No soporto viajar en hora punta porque es muy estresante» o «Necesito tiempo para relajarme»? Con moderación, el estrés es, en efecto, una influencia positiva en nuestras vidas y un gran motivador, ya que las presiones diarias nos mantienen activos y nos permiten crecer; de hecho, gracias a ellas llegamos al trabajo a tiempo u organizamos sin problemas una cena para un grupo de amigos.

Pero también es verdad que demasiado estrés puede perturbar el funcionamiento normal del organismo y afectar tanto los patrones de sueño como los sistemas digestivo e inmunológico, además de causar ansiedad y depresión.

SOBREEXCITACIÓN

Por desgracia, como estamos tan ocupados, muchos de nosotros tendemos a reaccionar en exceso ante las presiones diarias y respondemos de forma muy negativa a situaciones sólo modestamente estresantes.

La sobreexcitación constante, tanto física como emocional, ante las frustraciones cotidianas nos convierten en seres casi neuróticos e innecesariamente agresivos, como bien demuestran las peleas en la carretera, las lágrimas vertidas por un fallo del ordenador o los gritos proferidos a los camareros a causa de un supuesto mal servicio. Sentirse permanentemente al borde del colapso resulta no sólo agotador, sino también perjudicial para nuestra salud a largo plazo, ya que el organismo reacciona de forma instintiva a los altos niveles de estrés y canaliza los recursos de las funciones menos esenciales hacia las partes del cuerpo más necesitadas, tanto para que hagan frente a la situación o escapen de ella (reacción de lucha o huida). A su vez, todo este proceso debilita el sistema inmunológico y, en consecuencia, quedamos expuestos a contraer enfermedades; como ya habrás notado, una persona agotada y estresada es mucho más vulnerable a coger la gripe que otra que se encuentra relajada y feliz. Por lo general, si alguien padece alguna afección relacionada con el estrés, como migraña, asma, enfermedades cutáneas, hipertensión arterial o síndrome de irritación intestinal, debería preocuparse por tratar el origen de la enfermedad y no sólo los síntomas físicos inmediatos.

COMBATE EL ESTRÉS CON LA REFLEXOLOGÍA

La antigua práctica de la reflexología es ideal para tratar y prevenir problemas relacionados con el estrés, ya que no sólo influye sobre la afección física inmediata, sino que también ayuda a los pacientes a relajarse y, en consecuencia, trata la causa que da origen al estrés.

La reflexología es una terapia no invasiva completamente segura que consiste en presionar puntos reflejos específicos de las manos y los pies. Cada punto corresponde a una parte del cuerpo, y trabajar con ellos estimula las terminaciones nerviosas y la circulación sanguínea, además de aliviar el estrés y la tensión acumulada en el cuerpo.

A pesar de que el tratamiento podálico es la forma más efectiva de reflexología, existen diversos ejercicios para las manos que puedes aplicar en ti mismo durante el día para facilitar tu relajación y aliviar problemas como la migraña, la indigestión y el dolor de espalda.

Detente por un segundo a considerar en qué momento del día comienzas a sentirte agotado y pierdes la concentración; si notas que necesitas ayuda por la mañana, energízate realizando una rutina de manos rápida de tan sólo cinco minutos de duración, y concéntrate en los puntos

relacionados con la columna vertebral. Contactar con el reflejo de la columna favorece que todas las partes del cuerpo trabajen en armonía.

Muchas personas sienten que su energía declina después de comer. Si ése es tu caso y por la tarde te encuentras siempre cansado, es posible que tu problema se relacione con el sistema digestivo, sobre todo si almuerzas a toda prisa y en tu mesa de trabajo. Dedícate entonces a los reflejos del hígado, el estómago y el intestino durante un lapso de cinco a diez minutos y te sentirás mucho mejor. Permitirte el lujo de comenzar un tratamiento es muy conveniente para la moral, lo cual te permitirá afrontar el resto de la jornada con una actitud positiva.

Si has tenido un día especialmente duro en el trabajo, pide a tu pareja o a un amigo que te dé un tratamiento completo de reflexología podálica en casa. Todo lo que necesitas es una silla o un sofá cómodo y un par de cojines para elevar los pies. No sólo experimentarás todos los beneficios de la reflexología, sino que también te sentirás mucho mejor gracias al poder sanador de las manos.

ANALIZA TU ESTILO DE VIDA

Debido a que la reflexología es una terapia holística que trata a la persona como un todo y no sólo se ocupa de un síntoma, también es importante que consideres tu forma de vida cuando intentes superar una determinada afección. Por ejemplo, si sufres de migraña causada por el estrés, pregúntate qué simples pasos puedes tomar para reducir la tensión innecesaria de tu vida. Puede tratarse de una combinación de cambios simples, como por ejemplo planchar tu camisa o preparar tu almuerzo la noche anterior para estar menos ocupado por la mañana, o quizá se trate de realizar modificaciones más fundamentales en tu vida, como buscarte otro trabajo o cambiarte de casa.

APRENDE A RELAJARTE

También tienes que aprender a relajarte correctamente, ya que ésa es la clave para encontrar el equilibrio en el marco de una vida agitada; en efecto, la relajación permite ver los problemas desde otra perspectiva, liberarse de las frustraciones reprimidas y cuidar la salud. Asegúrate de destinar parte de tu tiempo diario a la relajación. La meditación, el yoga y el tai chi son excelentes medios para dejar atrás las preocupaciones. Si prefieres sentarte tranquilamente en tu casa a solas, evapora unas pocas gotas de aceite esencial de rosa, nerolí, ilang ilang o lavanda en un quemador de aromaterapia, y dedícate a escuchar tu música relajante favorita o a leer una novela.

PRACTICA EJERCICIO FÍSICO

Es fundamental que realices alguna clase de ejercicio regularmente con el fin de consumir toda la energía extra que produce el organismo en situaciones de estrés. Además, la actividad física te hará sentir más enérgico durante el día y te ayudará a dormir profundamente por la noche. Correr, andar a paso rápido, ir al gimnasio o nadar son magníficas herramientas para combatir el estrés, como también el aeróbic, las artes marciales, la danza o simplemente golpear una pelota contra una pared.

COME BIEN

Una buena dieta, lo más natural posible, es la clave de la buena salud. Come gran cantidad de fruta y verdura fresca a diario, cruda en la medida de lo posible, y también legumbres, cereales, pan integral y arroz. Intenta asimismo beber al menos dos litros de agua mineral todos los días, en mayor proporción durante la mañana y sólo un poco por la tarde, para evitar que tus riñones trabajen en exceso durante la noche y tengas que levantarte de la cama para ir al baño.

Evita los fritos y los alimentos procesados, que por lo general carecen de nutrientes y contienen elevados niveles de sal, grasas saturadas, y condimentos y conservantes artificiales. Todos estos elementos, unidos a una gran cantidad de azúcar refinado, debilitan el sistema inmunológico. Además, es recomendable tomar un suplemento de minerales y vitaminas, ya que los alimentos que ingerimos pierden parte de su valor nutricional si son tratados con pesticidas y fertilizantes químicos o si han sido cosechados de forma prematura para ser transportados a otros países. Siempre que puedas, intenta consumir alimentos orgánicos cultivados en tu país.

DUERME LO SUFICIENTE

Un descanso regular y de calidad marca la diferencia. Algunas personas necesitan más o menos horas de sueño que otras, pero por lo general ocho resultan suficientes. Si tienes problemas para conciliar el sueño, procura relajarte por completo antes de acostarte. Un baño de aromaterapia o un masaje resultan de gran ayuda.

REFLEXOLOGÍA Y OTRAS TERAPIAS

La reflexología puede utilizarse en combinación con la mayoría de las terapias prácticas, como la aromaterapia, el masaje,

el reiki, el shiatsu, la acupuntura, la acupresión o el yoga. Tampoco existe ningún problema en recurrir a esta disciplina durante un tratamiento homeopático o de hierbas medicinales, aunque siempre es recomendable consultarlo primero con un médico.

AROMATERAPIA

Los aceites esenciales son extremadamente versátiles y pueden ser utilizados para sanar el cuerpo y la mente a través de baños, inhalaciones, masajes, compresas calientes y frías, y productos de belleza, pero también son ideales para limpiar y refrescar la casa. A pesar de que existen unas pocas excepciones, como la lavanda y el aceite de hojas de melaleuca *(tea tree oil)*, siempre deberías diluir los aceites esenciales antes de aplicarlos sobre la piel. Sigue en todo momento las instrucciones de uso de cada uno de ellos, porque algunos son tóxicos y pueden provocar náuseas si se utilizan en exceso.

En términos de reflexología, jamás emplees aceites cuando trabajes sobre las manos o los pies, porque dicha sustancia impide contactar correctamente con los reflejos y la piel se torna resbaladiza. Lo más adecuado durante el tratamiento es verter unas pocas gotas de aceite esencial en un quemador de aromaterapia, como por ejemplo de bergamota o de pomelo para reanimar los espíritus decaídos y recuperar los niveles de energía, o de lavanda o ilang ilang para favorecer la relajación y serenarse.

EL MASAJE

El masaje da excelentes resultados en combinación con la reflexología. Después de una sesión de reflexología podálica, pide a quien la haya llevado a cabo que masajee las zonas de tus pies que se correspondan con las partes de tu cuerpo más doloridas o tensas.

Por lo general son los hombros, la espalda y el cuello los que necesitan más atención. El masaje es una excelente herramienta para eliminar el estrés, ya que relaja la tensión acumulada en los hombros y el cuello, y alivia los dolores y la rigidez. Trabaja sobre el cuerpo con la palma de la mano, y agrega unas gotas de aceite de aromaterapia que estés utilizando para humectar la piel; de esta forma intensificarás el efecto del masaje. El aceite de clavos es particularmente efectivo en casos de rigidez e inflamación en la columna o sus alrededores, y el aceite de lavanda es un antiinflamatorio que favorece el sueño. La reflexología seguida de un masaje de aromaterapia resulta excelente para combatir el insomnio.

LA MEDITACIÓN

Si notas que te cuesta mucho tranquilizarte y sosegar tu mente, practica meditación. En una habitación cálida y tranquila quema unas gotas de tu incienso o aceite esencial favorito y, si lo deseas, crea un pequeño altar con objetos simples en su interior, como una vela encendida o algunas flores frescas. Te ayudará a concentrarte. Al principio medita durante diez o quince minutos, y aumenta gradualmente la cantidad de tiempo hasta llegar a media hora. Unos pocos minutos de quietud a diario despejarán tu mente, te aliviarán de las tensiones acumuladas en tu cuerpo y recargarán tus pilas.

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FELIZ

En resumen, si te encuentras agotado a causa del ritmo de vida que llevas y padeces alguna enfermedad relacionada con el estrés, recurre a la reflexología para recuperar la sensación de bienestar. Descubrirás que, combinada con una buena dieta, ejercicio regular y una buena calidad de sueño, la reflexología cambiará tu vida para siempre: te sentirás más enérgico, positivo, feliz y sano.

Con este libro aprenderás a llevar a buen puerto cada día de tu vida, así como a realizar unos sencillos pero efectivos cambios en tu rutina diaria. Los siguientes capítulos incluyen desde un energizante tratamiento de reflexología de cinco minutos de duración hasta consejos sobre qué comer, cómo sobrevivir a los viajes largos y de qué forma tratar problemas como el dolor de espalda, los ataques de pánico, la fatiga visual y la indigestión. De todos modos, antes de que descubras cómo sobrellevar una vida agitada, procura familiarizarte con los conceptos básicos de reflexología incluidos en el capítulo 1.

Ann Gillanders.

ANN GILLANDERS

CAPÍTULO UNO

Introducción a la reflexología

En las plantas de los pies y las palmas de las manos existen miles de puntos reflejos del tamaño de una cabeza de alfiler, cada uno de los cuales se relaciona directamente con un órgano, función y zona corporal. La reflexología es una técnica que consiste en ejercer presión sobre estos puntos para estimular tanto las partes del cuerpo que se corresponden con ellos como el sistema nervioso en general.

Mediante la estimulación de la parte superior, inferior y los bordes internos y externos de los pies y las manos, la reflexología consigue ayudar al organismo a eliminar las toxinas, liberar la tensión y restablecer su estado natural de equilibrio.

Si una parte del cuerpo está inflamada, congestionada o acumula tensión, los correspondientes reflejos reaccionan sensiblemente a la presión, motivo por el cual se dice que los pies y las manos de una persona reflejan a la perfección la historia de su salud.

Pero la sensibilidad puede advertir, asimismo, sobre una enfermedad más grave, de modo que si el desequilibrio se trata de inmediato con reflexología, generalmente es posible corregirlo y prevenir la enfermedad. Esta técnica consigue también detectar antiguas lesiones del cuerpo, ya que cualquier tejido cicatrizado crea sensibilidad en los reflejos.

La reflexología tiene cientos de años. Los primeros registros de su uso datan del 2330 aC., y concretamente se trata de unas inscripciones descubiertas en la Tumba de los Médicos en Ankomohor (Egipto), donde una escena representa a un grupo de personas que recibe tratamiento en las manos y los pies. Por su parte, los acupunturistas chinos también utilizaban la reflexología en el siglo IV de la era cristiana como complemento de su trabajo; cuando las agujas estaban ya colocadas, ejercían una presión directa sobre los pies con el fin de liberar energía y facilitar la curación.

Eunice Ingham, fisioterapeuta norteamericana, introdujo la reflexología moderna en Occidente en los años treinta, después de haber estudiado y refinado dicha técnica a partir de antiguos mapas podálicos. En la actualidad, la reflexología se ha expandido a todo el mundo y es una de las formas de medicina complementaria más común.

Cómo actúa la reflexología

A pesar de que las investigaciones científicas no han conseguido probar cómo actúa la reflexología ni otras terapias similares, como por ejemplo la acupuntura, la memoria celular —el modo en que el cerebro almacena y recupera información— ofrece una explicación útil y creíble: debido a que el cerebro registra todas nuestras experiencias, también recuerda cosas que obviamente han cambiado o que creemos haber olvidado.

Por esta razón, quienes pierden una extremidad suelen experimentar dolor en el lugar que ocupaba dicho miembro, y determinadas personas, bajo los efectos de la hipnosis, son capaces de recordar sucesos traumáticos de su pasado que aparentemente ya habían olvidado. De todo esto se desprende que la enfermedad física también puede dejar una huella de inflamación, tensión y congestión en las células cerebrales.

LADOS IZQUIERDO Y DERECHO

Si sobre tu cuerpo trazas una línea vertical imaginaria que lo divida en dos partes iguales, la que quede situada en la mitad derecha corresponderá a los puntos reflejos del pie y de la mano de ese lado, mientras que la franja opuesta se relacionará con el pie y la mano de la izquierda. Ello te ayudará a localizar y recordar los distintos puntos reflejos.

En el campo de la reflexología, la parte del cuerpo congestionada se manifiesta como puntos reflejos sensibles localizados en las manos y los pies, que al ser estimulados provocan que el sistema nervioso envíe un nuevo mensaje al cerebro. Con un tratamiento frecuente, la memoria celular cambia y la función corporal se restituye. Los puntos reflejos que anteriormente eran muy sensibles también se tornan no reactivos.

La reflexología es una terapia holística que trata la causa del desequilibrio del organismo en lugar de limitarse a suprimir el dolor local con medicamentos o extirpar la parte del cuerpo que está enferma.

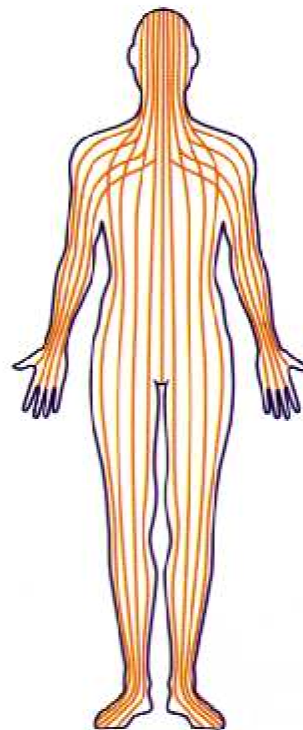
¿MANOS O PIES?

La reflexología es más eficaz cuando se realiza en los pies, ya que éstos son mucho más sensibles que las manos. Prueba sumergir las manos en el agua caliente de la bañera, y luego los pies: comprobarás que la temperatura tal vez te resulte tolerable para las manos, pero que para los pies probablemente sea excesiva. Además, debido a que la superficie de las manos es más reducida, sus reflejos son más difíciles de aislar que los de los pies. No obstante, suele ser más práctico trabajar sobre las manos —tú mismo puedes tratarte discretamente en el trabajo, por ejemplo—, porque para actuar sobre los pies necesitas la ayuda de un amigo o de tu pareja. Por esta razón el tratamiento en las manos es ideal para quien desee impulsar su propia curación, si bien es recomendable que disfrute de una sesión podálica completa al llegar a casa por la noche, o durante el fin de semana, en momentos de mayor tranquilidad.

ZONAS ENERGÉTICAS

Resulta más sencillo comprender cómo actúa la reflexología si conoces los cinco pares de zonas longitudinales de energía, o sendas energéticas, que tenemos en el cuerpo. Se numeran del uno al cinco y se localizan a ambos lados de la columna, comenzando por las manos y los pies hasta finalizar en la cabeza. El primer par zonal comienza en los dedos gordos de los pies y asciende por la cara interna de las piernas y la columna hasta finalizar en el centro del cerebro. En las manos, se inicia en los extremos de los pulgares y continúa hacia arriba, por la parte externa de los brazos y los hombros hasta el centro del cuello. Aquí se une con el par que parte de los dedos de los pies.

Los reflexólogos consideran que cualquier afección que interrumpa el flujo de energía en una determinada zona perturba el sano funcionamiento de las partes del cuerpo más próximas. En el primer par zonal esto incluiría la columna, el cuello y el cerebro. Del mismo modo, cuando aplicas presión sobre las manos y los pies, toda la zona resultará estimulada y el efecto curativo se percibirá en la totalidad del cuerpo.



MAPA DE LAS ZONAS

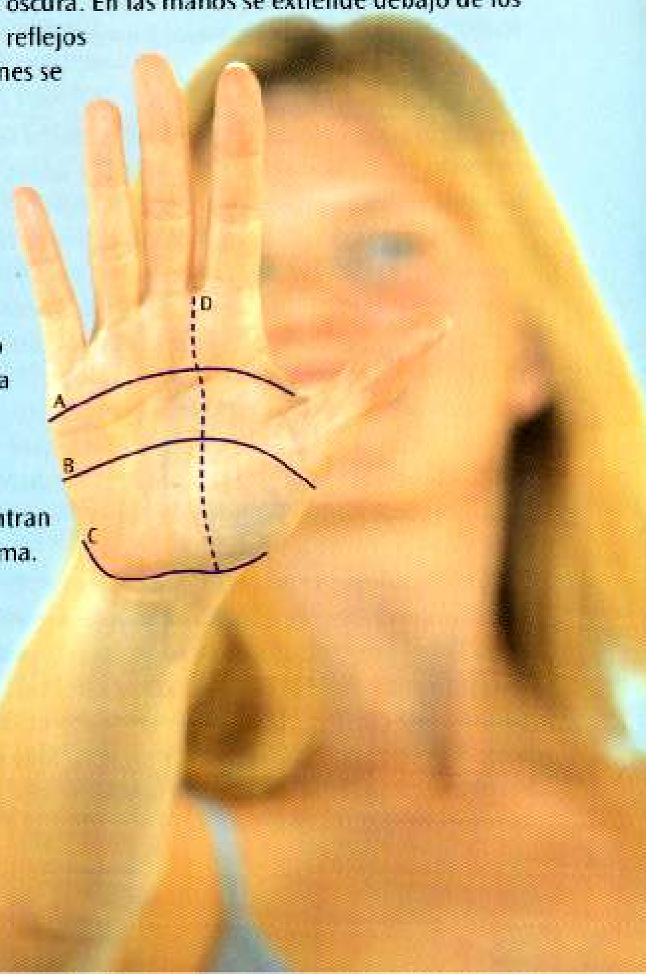
El cuerpo está dividido en diez zonas energéticas, cinco a cada lado de la columna. Se inician en los dedos de los pies y ascienden hasta la cabeza, y concretamente la zona 1 comienza en los dedos gordos. Las manos también forman parte del mapa zonal, y la zona 1 se inicia en los pulgares.

Las líneas de trabajo

Las divisiones de las manos y los pies indican con qué partes del cuerpo se relacionan sus diferentes áreas (véase recuadro inferior derecho). Todos los puntos reflejos se hallan en estas líneas, tal como demuestran los mapas de las manos y los pies incluidos en las pp. 26 a 33.

LA LÍNEA DEL DIAFRAGMA (A)
En el pie, la línea del diafragma recorre la parte superior de los huesos del metatarso, donde se unen con los dedos. Se identifica fácilmente porque la piel que se encuentra en la zona inmediatamente superior es más oscura. En las manos se extiende debajo de los huesos de la articulación del nudillo. Los reflejos correspondientes al corazón y los pulmones se encuentran por encima de esta línea.

LA LÍNEA DE LA CINTURA (B)
Con un dedo de la mano desciende por la cara externa del pie, y cuando encuentres una protrusión ósea a mitad del recorrido traza una línea imaginaria de un lado a otro de la planta. En el caso de la mano, la línea de la cintura cruza la palma a la altura del punto en que el pulgar se une con el resto de la mano. Los reflejos correspondientes al sistema digestivo, los riñones y el bazo se encuentran entre las líneas de la cintura y el diafragma.



LA LÍNEA PÉLVICA (C)
Para encontrar la línea pélvica en el pie, traza una línea imaginaria desde el hueso del tobillo hasta la base del talón. En las manos se inicia en la zona en que la palma se une a la muñeca. Los puntos reflejos correspondientes a los órganos de eliminación se encuentran entre las líneas pélvica y de la cintura. Por debajo se hallan los reflejos relacionados con los órganos reproductivos.



LA LÍNEA DEL LIGAMENTO (D)
Si retraes los dedos de los pies para estirar la planta, sentirás un tendón fibroso en el arco, situado entre las líneas del diafragma y la cintura. Es la línea del ligamento, que va desde la del diafragma hasta la pélvica, a la altura de la separación entre el primer dedo y el segundo. En las manos, parte desde el espacio que separa el segundo dedo del tercero.

LA LÍNEA DEL HOMBRO (E, SÓLO PARA LOS PIES)
Se halla en los pies, y su recorrido es paralelo a la base de los dedos. Sobre ella se hallan los reflejos correspondientes a senos, ojos, oídos, tiroides y cuello.

LOCALIZACIÓN DE LAS LÍNEAS

Las líneas de trabajo te ayudarán a localizar los diferentes reflejos de las manos y los pies. Debido a que la superficie de las primeras es menor, sus líneas se encuentran más próximas entre sí que las de los pies. Y por el mismo motivo, sus zonas reflejas se concentran en un área más reducida y en consecuencia son menos detalladas (compara los mapas de manos y pies incluidos en las pp. 26 a 33).

Prepárate para comenzar

Antes de iniciar un tratamiento de reflexología necesitas conocer unas pocas técnicas básicas y saber cómo sujetar las manos y los pies cuando estés trabajando sobre ellos. También debes aprender a percibir la cantidad de presión que ejerces.

Si tienes tiempo, comienza cada sesión de reflexología con ejercicios de relajación (véanse pp. 38 y 86 a 89), que son calmantes y te ayudan a «sintonizar» con las manos y los pies que estás tratando. Asimismo, es importante que tengas las uñas limpias y cortas (si colocas las palmas hacia arriba, no deberías verlas).

TÉCNICAS

Existen cuatro técnicas básicas de reflexología, denominadas deslizamiento, curva hacia fuera, rotación y fricción espinal. Pruébalas en ti mismo o un amigo hasta que te familiarices con ellas.

***DESLIZAMIENTO** (01-04)*
En esta técnica, el deslizamiento hacia adelante es similar al movimiento de la oruga. Mantén el pulgar flexionado y trabaja con su yema, presionando ligeramente el borde externo sin que la uña se hunda en él. Es una acción muy suave que te permite trabajar lenta y metódicamente. Intenta imaginar que estás trabajando sobre un alfiletero: cada vez que levantes el pulgar deslízate hacia adelante, y presiona hacia abajo como si estuvieses «aplastando» uno de los alfileres.

PRESIÓN

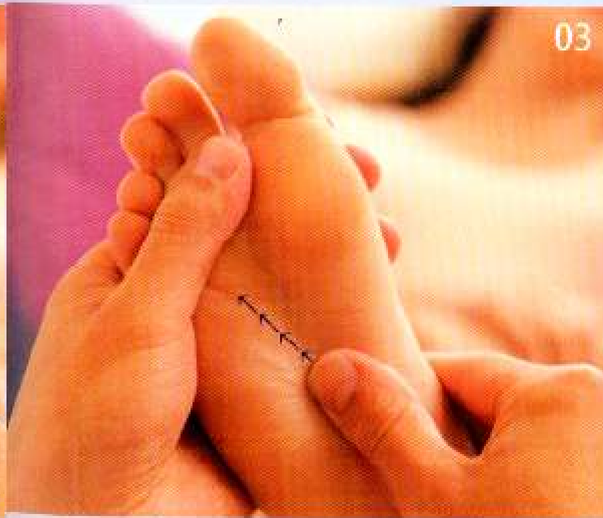
Algunas personas prefieren la presión intensa, y otras disfrutan más de los toques suaves. El nivel de presión que ejerzas quedará determinado por tu intuición, pero ten en cuenta que por lo general una persona sana desea más presión que un anciano o un individuo débil. Como regla general, tienes que conseguir que la persona receptora perciba una reacción en los puntos reflejos, pero nunca trabajes con demasiada fuerza ya que puedes provocar dolor. Recuerda que cuando comiences a trabajar con reflexología te llevará tiempo mantener niveles constantes de presión, porque tus pulgares y dedos no están acostumbrados a esta clase de actividad.

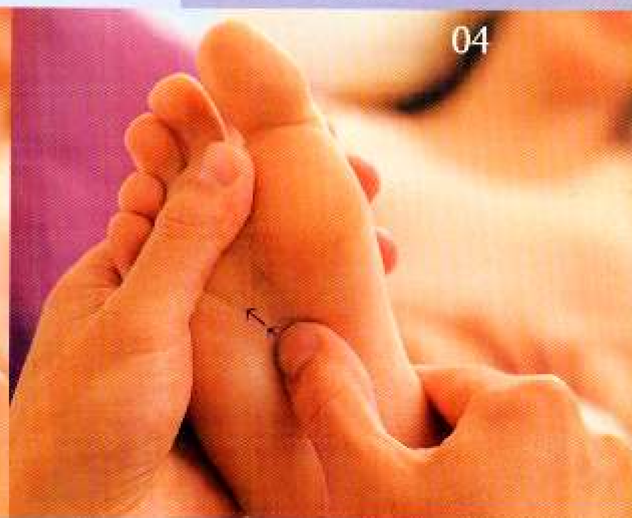
PRIMERO EL DERECHO, DESPUÉS EL IZQUIERDO
Siempre trabaja primero sobre los reflejos de la mano o el pie derecho, y completa toda la secuencia antes de tratar la mano o el pie izquierdo. De esta forma seguirás el flujo natural de los intestinos (véanse pp. 26 a 33).

A menos que se especifique lo contrario, trabaja cada área refleja dos veces, primero en una dirección y luego en la contraria.









ROTACIÓN *(01)*
Cuando los puntos reflejos del riñón, la glándula suprarrenal, el ojo y el oído necesiten más estimulación de lo normal, utiliza la técnica de rotación.

Coloca la parte plana del pulgar sobre el punto reflejo apropiado y rótalo hacia dentro, en dirección a la columna, con un movimiento reducido pero firme. Para obtener máximos beneficios, mantén la presión durante varios segundos.

FRICCIÓN ESPINAL *(02-03)*
Existe una técnica de fricción espinal especial para estimular y calentar la columna. Coloca la palma de la mano sobre el borde interior del pie o la mano (en línea con el dedo gordo o el pulgar) y fricciona vigorosamente la zona hacia arriba y hacia abajo.





***SUJECIÓN DE LOS PIES** (01-02)*

Cuando trabajes con los puntos reflejos situados por encima de la línea de la cintura (véase p. 18), sujeta el extremo superior del pie (01); cuando se trate de los puntos reflejos que se encuentran por debajo de dicha línea, coge el pie por el talón (02). De esta forma puedes manejar los pies con mayor facilidad y la persona que recibe el tratamiento se relaja porque se siente más segura.

Si estás trabajando con el pie derecho (02), cógelo con la mano izquierda y rótalo hacia dentro con la otra mano. En el caso del pie izquierdo, sujétalo con la mano derecha y hazlo girar hacia dentro con la izquierda. La rotación siempre debe realizarse hacia dentro, en dirección a la columna.

SUJECIÓN DE LAS MANOS

Cuando trabajes sobre tu propio organismo, simplemente coge la mano que deseas tratar con la que estás utilizando para trabajar (véanse pp. 38-39), o bien apóyala en tu regazo. Para más comodidad, apoya la mano que vas a tratar sobre un cojín o una toalla.







CURVA HACIA FUERA *(03)*

Utiliza la técnica de la curva hacia fuera para trabajar los reflejos de la válvula ileocecal (véase p. 26), que se localiza cerca de la línea pélvica sobre el borde lateral de la mano o el pie derecho. La válvula ileocecal une el intestino grueso con el delgado.

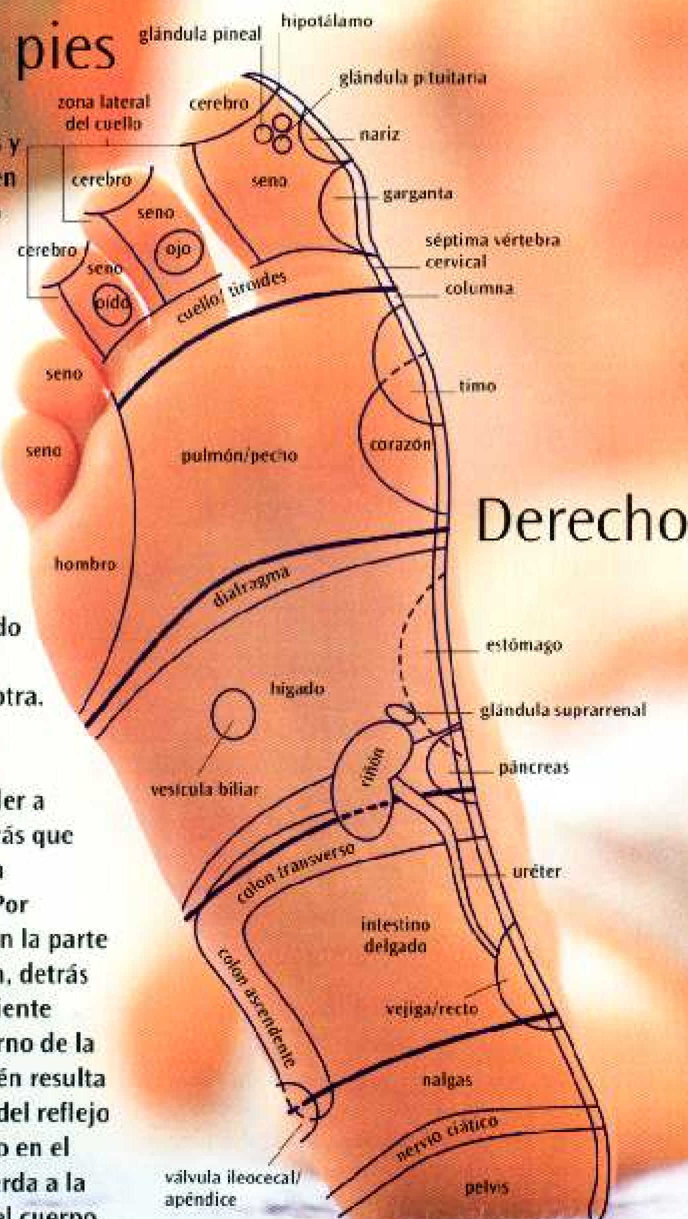
Presiona con firmeza sobre este punto con el pulgar izquierdo y luego usa la yema para llevar a cabo un movimiento curvo hacia fuera, como si estuvieses dibujando una letra «J». Trabajar sobre este punto estimula la eliminación general y mejora la función intestinal.

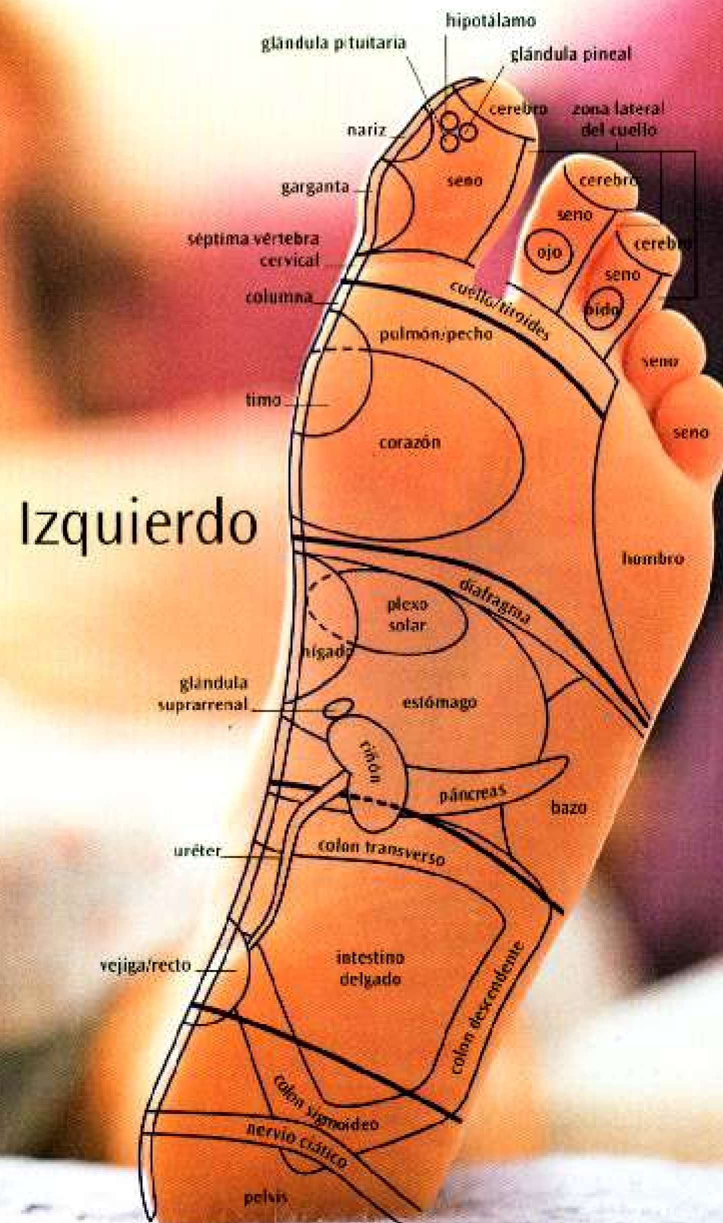
Plantas de los pies

Los siguientes mapas de los pies y las manos agrupan los reflejos en relación con la parte del cuerpo que afectan. Cada área, por ejemplo la del corazón, el estómago o el bazo, contiene numerosos puntos reflejos, como si se tratase de alfileres en un alfiletero. Sin embargo, para que resulte más claro, nos referiremos a las zonas individuales en singular, como reflejo del corazón, reflejo del estómago, etc. Estas áreas también se superponen, de modo que cuando trabajes sobre una encontrarás puntos reflejos de otra.

LOS ESPEJOS DEL CUERPO

Utiliza estos mapas para aprender a localizar los puntos reflejos. Verás que los pies y las manos reflejan a la perfección el resto del cuerpo. Por ejemplo, el bazo se encuentra en la parte superior izquierda del abdomen, detrás de las costillas, y su correspondiente reflejo se sitúa en el borde externo de la mano o el pie izquierdo. También resulta interesante notar que la forma del reflejo de la columna vertebral, situado en el borde interior de los pies, recuerda a la curvatura real de dicha parte del cuerpo.

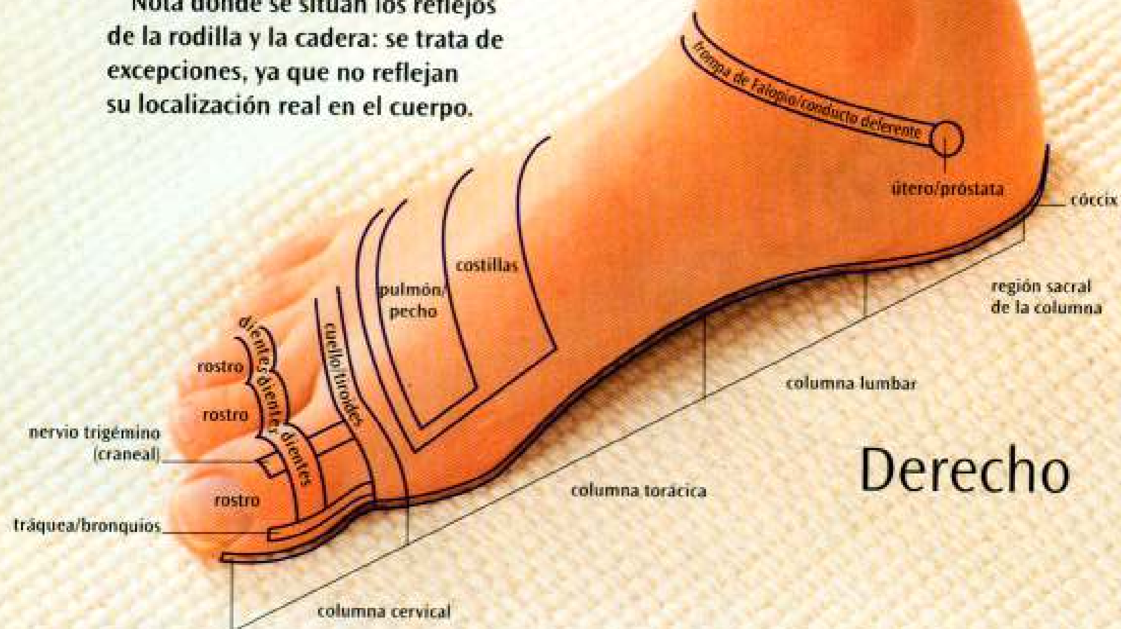




Los pies: cara superior y lados

En la cara superior y los lados de los pies hay menos puntos reflejos, por lo cual estos mapas son mucho más sencillos. La razón es que la parte superior de los pies contiene demasiados huesos como para permitir un contacto eficaz con los reflejos.

Nota dónde se sitúan los reflejos de la rodilla y la cadera: se trata de excepciones, ya que no reflejan su localización real en el cuerpo.



Derecho

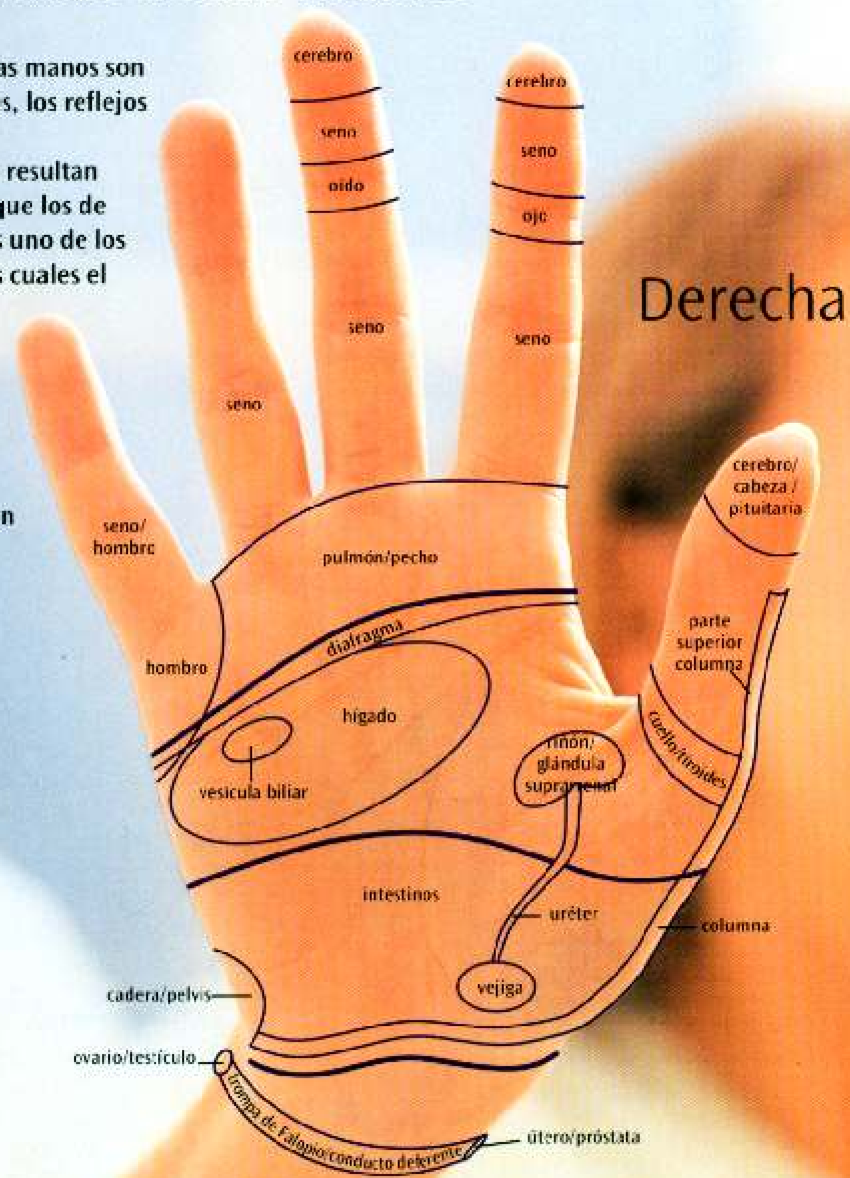


Izquierdo

Las palmas de las manos

Debido a que las manos son mucho menores, los reflejos se encuentran concentrados y resultan menos obvios que los de los pies. Éste es uno de los motivos por los cuales el tratamiento podálico resulta más eficaz que el aplicado sobre las manos (véanse también pp. 16-17).

Derecha



Izquierda

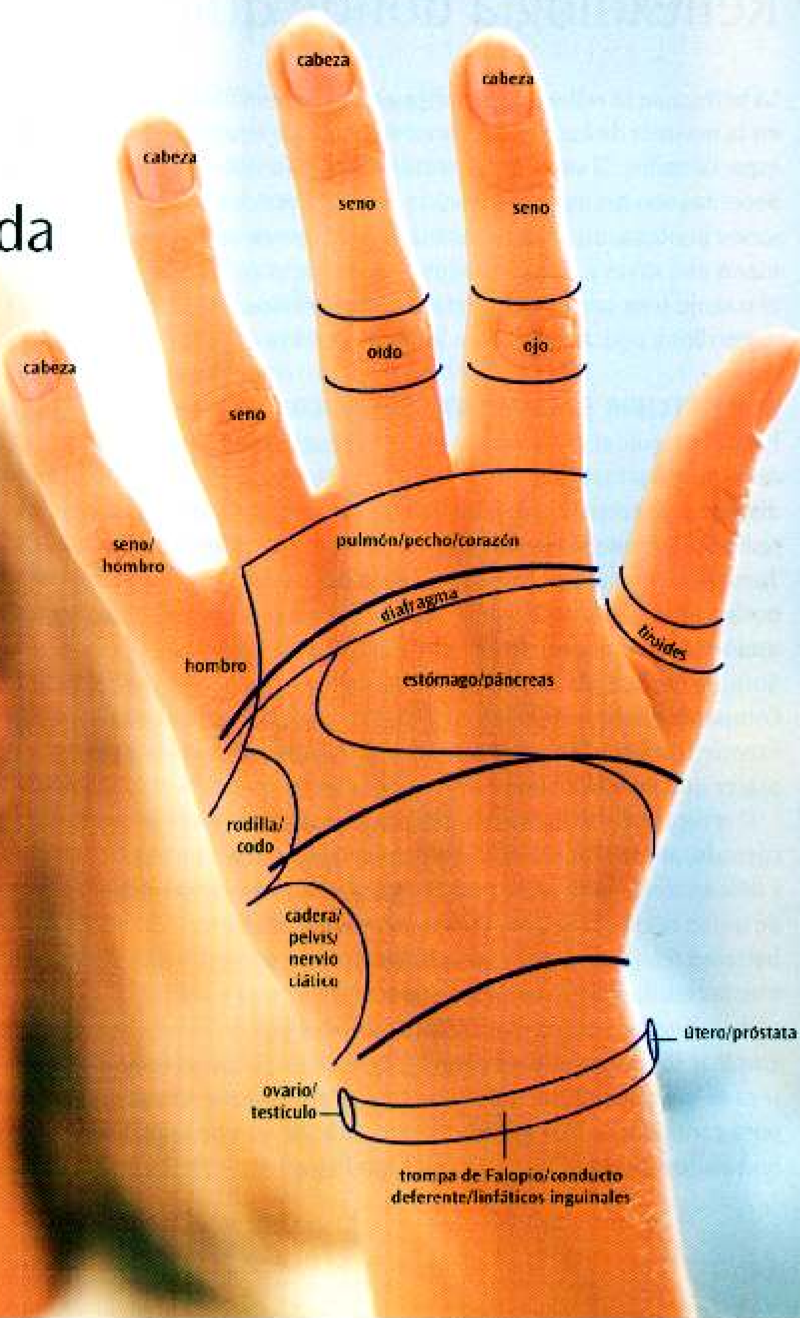


El dorso de las manos

Debido a que el dorso de las manos es demasiado óseo y en consecuencia impide contactar adecuadamente con los puntos reflejos, gran parte de su superficie se encuentra libre de líneas de reflexología.

Nota que algunos de los reflejos, como el del oído, el ojo y el conducto deferente y la trompa de Falopio, rodean las muñecas y los dedos como si fuesen pulseras.





Reflexología donde quieras

La belleza de la reflexología radica en que es sencilla de usar en la mayoría de los entornos y no requiere de equipamientos especializados. Si vas a trabajar sobre ti mismo todo lo que necesitas son tus manos, pero si lo prefieres puedes utilizar un jersey doblado, un cojín o una toalla para apoyar sobre ellos la mano que vayas a tratar. Aunque te encuentres en tu casa, en el trabajo o en un tren, los tratamientos de manos son rápidos y sencillos y podrás realizarlos a cualquier hora del día.

DAR Y RECIBIR TRATAMIENTO PODÁLICO

Para conseguir el máximo beneficio, los tratamientos de reflexología podálica deberían ser aplicados por otra persona distinta del receptor con el fin de que la energía sanadora que se libera durante las sesiones circule libremente por el cuerpo. Túrnate con tu pareja o un amigo para dar y recibir tratamientos. Debido a que el trabajo podálico es un poco más prolongado, es preferible llevarlo a cabo por la noche o durante los fines de semana, cuando dispones de más tiempo. Compartir minutos de calidad con una persona amada es una experiencia sanadora en sí misma, y te asombrará descubrir el placer que puedes obtener del contacto físico.

El receptor del tratamiento debería sentarse en un sillón cómodo, apoyar las piernas sobre un escabel o una silla baja, y descansar los pies sobre un cojín grande situado en el regazo de quien realice la sesión. Es recomendable utilizar un bálsamo relajante o una crema humectante para pies —la menta resulta particularmente vigorizante— para suavizar la piel, ya que la persona que trabaje sobre los pies tendrá que emplear sus pulgares para detectar los reflejos, y la piel muy seca se lo impedirá. De todos modos hay que utilizar sólo muy poca cantidad y evitar los aceites para masaje, ya que la piel resbaladiza anula el contacto con los reflejos.

¿CUÁL ES LA FRECUENCIA ADECUADA?

Cualquiera que sea tu edad, la frecuencia de los tratamientos de reflexología dependerá de si estás intentando solucionar un problema recurrente o simplemente deseas mantener tu salud. También tiene mucha influencia la cantidad de tiempo de que dispongas. Por ejemplo, si padeces de estreñimiento, indigestión, migraña o dolor de espalda, deberías someterte a un tratamiento podálico completo dos o tres veces a la semana, y complementar cada uno de ellos con sesiones de manos regulares. Hasta las afecciones clínicas más crónicas pueden responder al tratamiento de reflexología, por lo general cuando ninguna otra opción ha dado resultado; sin embargo, si gozas de buena salud y simplemente deseas usar la reflexología para seguir en las mismas condiciones, suele bastar con una sesión podálica completa una vez al mes, intercalada con tratamientos de manos ocasionales.

LISTO PARA EL TRATAMIENTO

Una vez que te hayas familiarizado con las cuatro técnicas básicas y te sientas cómodo con las diferentes formas de sujetar las manos y los pies, estarás listo para aplicar la reflexología en cualquier momento. Al principio es posible que necesites releer estas páginas, y casi con certeza tendrás que consultar los mapas de las manos y los pies incluidos en las pp. 26 a 33, que muestran la correspondencia entre las diferentes partes del cuerpo y los diversos reflejos de las manos y los pies.

Ahora que cuentas con toda la información que necesitas para tratar tanto tus propias dolencias como las de otra persona, continúa leyendo y comprobarás lo sencillo que resulta incorporar la reflexología a tu vida cotidiana como parte de una saludable forma de vida exenta de estrés.

CAPÍTULO DOS

Prepárate para un nuevo día

¿Cómo te sientes cuando abres los ojos cada mañana? ¿Bostezas, estiras el cuerpo, mueves los dedos de los pies y te sientes feliz de estar vivo, o lo único que ansías es taparte hasta la cabeza y esconderte del mundo?

En lugar de dormir hasta el último minuto, organiza tu tiempo de tal forma que te permita prepararte, tanto física como mentalmente, para el día que tienes por delante. Así comenzarás la jornada con mentalidad positiva y prepararás el camino para un estilo de vida más feliz y menos estresante.

Si deseas tener un buen comienzo, el secreto consiste en no correr desde primera hora de la mañana. Concédete diez minutos diarios para una rutina de reflexología, luego recompénsate con una buena ducha y finalmente prepárate un buen desayuno, todo lo cual aprestará tu cuerpo y tu mente para la jornada.

Cuando te levantes de la cama, estira todo el cuerpo, flexiona los dedos de los pies hacia abajo, levanta los brazos por encima de la cabeza, y rota las muñecas y los tobillos. Relaja la barbilla y respira de forma lenta y profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Concéntrate en el movimiento ascendente y descendente de tu pecho. Una respiración profunda es como un regalo para cada célula del cuerpo, y mejora el funcionamiento del sistema circulatorio, el cerebro y los músculos. Resulta muy difícil sentirse tenso y ansioso si se respira lenta y profundamente. Recuerda que la respiración pausada y consciente desacelera el ritmo cardíaco, reduce la ansiedad y hace descender la tensión arterial; asimismo, ayuda al organismo a quemar los productos de desecho y a liberar endorfinas, que son el analgésico natural del cuerpo. Con una respiración rítmica y controlada puedes entrar en armonía con el mundo.

Después de unos minutos ponte de pie junto a tu cama, inclínate hacia adelante hasta tocarte las puntas de los dedos de los pies, y rota las caderas. Date una ducha, y antes de finalizar sumérgete bajo un chorro con agua fría para estimular la circulación.

Reflexología para comenzar el día

La reflexología es excelente para estimular la circulación sanguínea y el flujo de energía desde primera hora del día. Los siguientes ejercicios de manos son muy sencillos de aplicar y estimulan la totalidad del sistema nervioso. Realiza la siguiente secuencia completa en la mano derecha antes de tratar la izquierda.

La fotografía 01 muestra cómo calentar las manos correctamente, un paso vital para todos los ejercicios de manos. El ejercicio de moldeado es una buena técnica de relajación general, mientras que el de relajación diafragmática resulta excelente para distender el sistema respiratorio porque contribuye a relajar el músculo del diafragma, situado en la base del pulmón. Utiliza la técnica de deslizamiento que hemos mencionado en las pp. 20-21 para el ejercicio de relajación diafragmática y también para trabajar el reflejo del pulmón, tanto en las palmas como en el dorso de las manos.

REFLEXOLOGÍA

***Calentamiento:** fricción espinal (01)*
Fricciona el borde externo del pulgar con la otra mano.

***Moldeado manual** (02)*
Masajea la palma con el puño de tu otra mano.

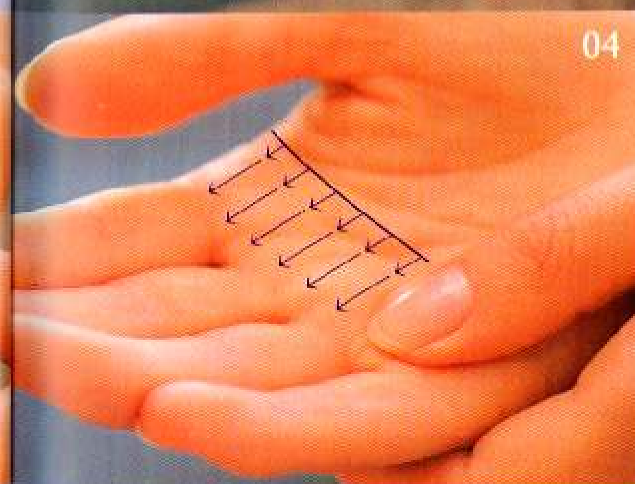
***Relajación diafragmática** (03)*
Desliza el pulgar a lo largo de la línea del diafragma.

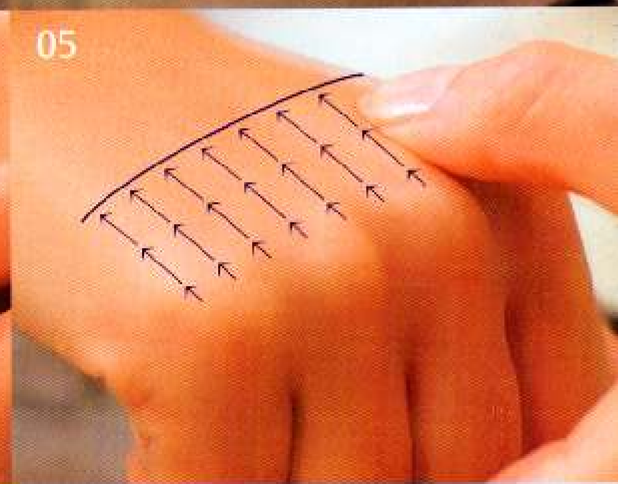
***Reflejo del pulmón** (04-05)*
Trabaja sobre el reflejo del pulmón (04) desde la línea del diafragma hasta la base de los dedos, y luego continúa sobre el dorso de la mano.











Desayunos energéticos

Un tratamiento de reflexología rápido incrementará tu energía, pero debes complementarlo con un desayuno nutritivo para activar el metabolismo tras el prolongado ayuno de la noche. Si no recuperas tus niveles de azúcar en sangre, en poco tiempo te sentirás cansado, te costará mucho concentrarte y te pondrás de mal humor.

Puedes preparar un desayuno sano en pocos minutos. Inspírate en las ideas que encontrarás en estas páginas, y comienza el día con alimentos sabrosos y nutritivos. Evita el café, ya que puede provocar tensión y ansiedad, y en su lugar bebe algún sustituto compuesto de cereales o café de diente de león.



DESAYUNOS DE CINCO MINUTOS

Una combinación de cualquiera de los siguientes alimentos te sustentará durante toda la mañana.

Gachas de avena con leche endulzadas con fruta deshidratada troceada, como albaricoques y arándanos. Esta combinación resulta ideal para los fríos mañanas invernales.

Un huevo escalfado (puedes hacerlo en el microondas en segundos) sobre una rebanada de pan integral tostado.

Una variedad de fruta fresca, como albaricoques, uvas y sandía. Podrías agregar también una cucharadita de yogur natural.

En lugar de café o té común, prueba una mezcla de trébol rojo disecado, ortiga y melisa, que en la fotografía aparece con una ramita de melisa fresca. No sólo sabe muy bien sino que además ayuda a eliminar toxinas.

Otra posibilidad consiste en tomar un batido de fruta fresca. Vierte un vaso grande de zumo de manzana en una licuadora y agrega un plátano y una pera en trozos. Licua todos los ingredientes y bébelos. Esta propuesta es ideal si te cuesta levantarte con tiempo suficiente como para prepararte un desayuno adecuado.







Líbrate de los resfriados

La reflexología puede ayudarte a aliviar considerablemente los resfriados, aunque si tienes fiebre sólo debes realizar los ejercicios de relajación de la p. 38. Completa la siguiente rutina primero sobre tu mano derecha, y luego trabaja sobre la izquierda. Antes de comenzar realiza los ejercicios de calentamiento de la p. 38.

CONSEJOS GENERALES (REMEDIOS CASEROS)

- En una taza de agua caliente vierte el zumo de un limón recién exprimido y agrega dos cucharaditas de miel.
- Si tienes la nariz y los senos obstruidos, prepara una inhalación. En un cuenco con agua caliente agrega cinco gotas de aceite esencial de gaultheria, enebro o menta. Inclínate sobre el recipiente, colócate una toalla sobre la cabeza, y respira de forma lenta y rítmica.
- Para energizar tu sistema inmunológico, toma diez gotas de tintura de equinácea dos o tres veces al día y 500 mg de vitamina C una vez al día.
- Bebe al menos dos litros de agua al día. Pocas personas son conscientes de que una nariz que «gotea» provoca un efecto deshidratante sobre el organismo.
- La miel hace maravillas con la tos. Para preparar una bebida calmante, mezcla dos cucharaditas de miel más otras dos de vinagre de manzana en 30 ml de agua tibia. Para aliviar el dolor de garganta y la congestión, agrega una cucharadita de tomillo recién picado a la miel, y comprobarás que esta mezcla también actúa como expectorante.
- Chupa una pastilla de cinc cada tres horas para calmar el dolor de garganta o la tos y energizar el sistema inmunológico.

REFLEXOLOGÍA

Garganta *(01)*
Desliza el dedo alrededor de la base del pulgar.

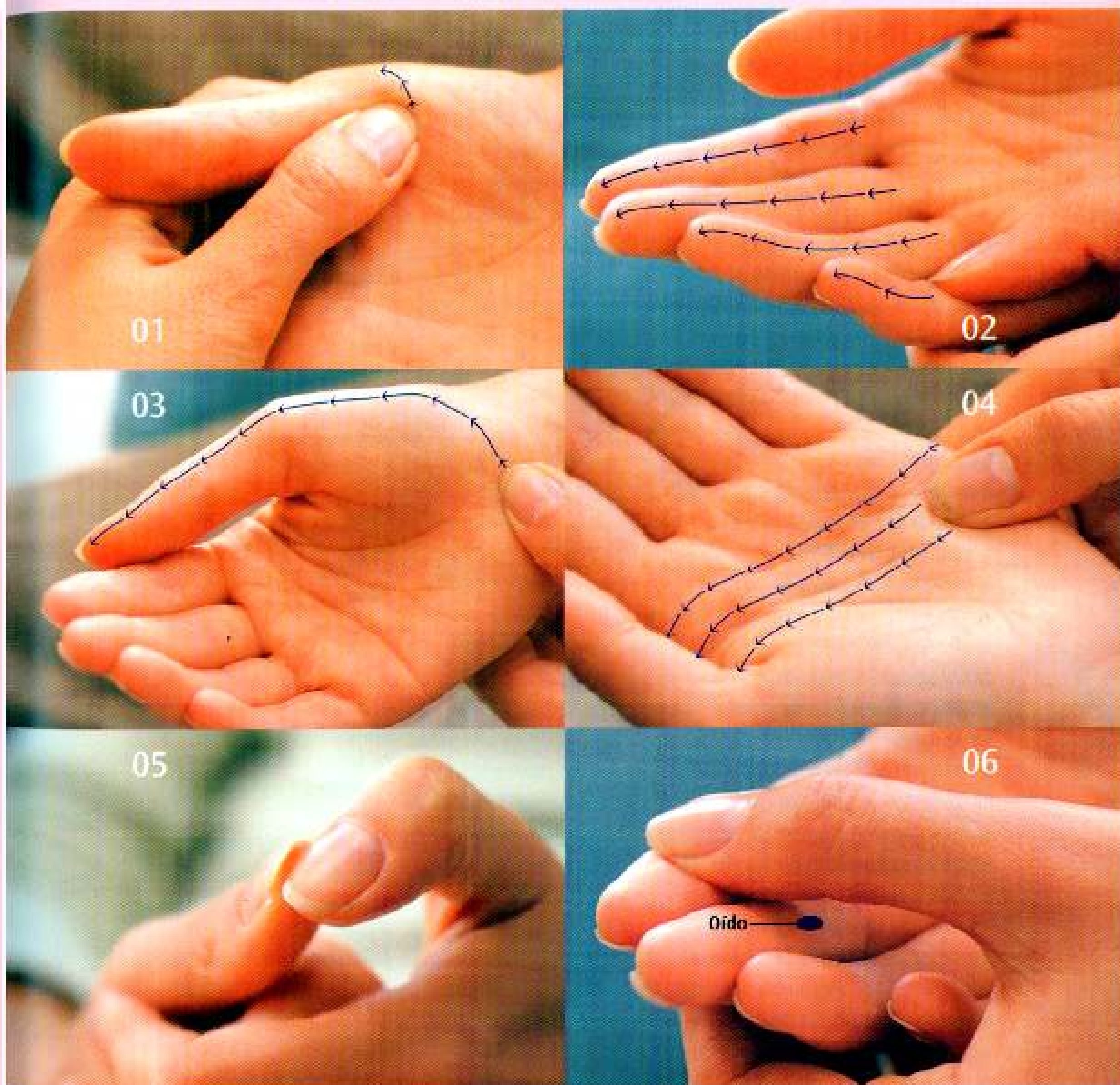
Rostro y senos *(02)*
Recorre cada uno de los dedos, de uno en uno, comenzando por la base del meñique.

Columna vertebral *(03)*
Desliza el pulgar con el que estás trabajando por la parte superior de la línea pélvica y luego hacia arriba, en dirección al borde exterior del pulgar.

Bazo *(04)*
El reflejo del bazo se encuentra debajo de la línea del diafragma y sobre el borde exterior de la mano izquierda solamente. No obstante, desliza tu pulgar por toda la superficie de la palma.

Cerebro *(05)*
Presiona con firmeza el extremo del pulgar con el mismo dedo de la otra mano.

Ojo y oído *(06)*
Trabaja sobre el reflejo del ojo, que se encuentra por debajo de la primera articulación del dedo índice. Utiliza la técnica de rotación y repite sobre el reflejo del oído, situado exactamente debajo de la primera articulación del dedo corazón.



Soluciones para jaquecas

Puedes despertarte con dolor de cabeza por infinidad de razones, incluyendo la deshidratación, un resfriado (p. 42), la gripe (pp. 128-129), bajos niveles de azúcar en sangre, estrés, cansancio o fatiga visual (p. 73). Evita ocultarlos bajo los efectos de los calmantes y céntrate en eliminar la causa (para el tratamiento de la migraña, véanse pp. 74-75).

La reflexología alivia la jaqueca en forma inmediata, en particular si tienes tiempo para un tratamiento podálico (véanse pp. 122-123). Sin embargo, este tratamiento manual resulta prácticamente igual de efectivo.

CONSEJOS GENERALES

- Bebe mucha agua mineral para rehidratar el cuerpo y eliminar las impurezas, y elimina cualquier alimento que pudiera agravar los síntomas, como café, queso, etc.
- Si estás muy cansado, intenta beber más. Consulta las pp. 106-107 si te cuesta conciliar el sueño.
- Los dolores de cabeza muy frecuentes pueden indicar problemas de vista, así que consulta a tu oftalmólogo.
- Una cucharadita de miel restablece el nivel de azúcar en sangre.
- Relájate con un baño caliente al que le hayas agregado cinco gotas de algún aceite esencial, como lavanda o menta.
- Aplícate una compresa fría (véase la página opuesta) utilizando aceite esencial de rosa.
- Pide a tu pareja que te dé un masaje de cabeza, cuello y hombros (p. 101), agregando unas gotas de aceite esencial de menta o anís al aceite que empleas para trabajar. Si los síntomas persisten, llévate a la oficina un recipiente pequeño de bálsamo del Tigre *(tiger balm)* y utilízalo para darte suaves masajes sobre la frente, los senos y las sienes durante algún momento tranquilo.

REFLEXOLOGÍA

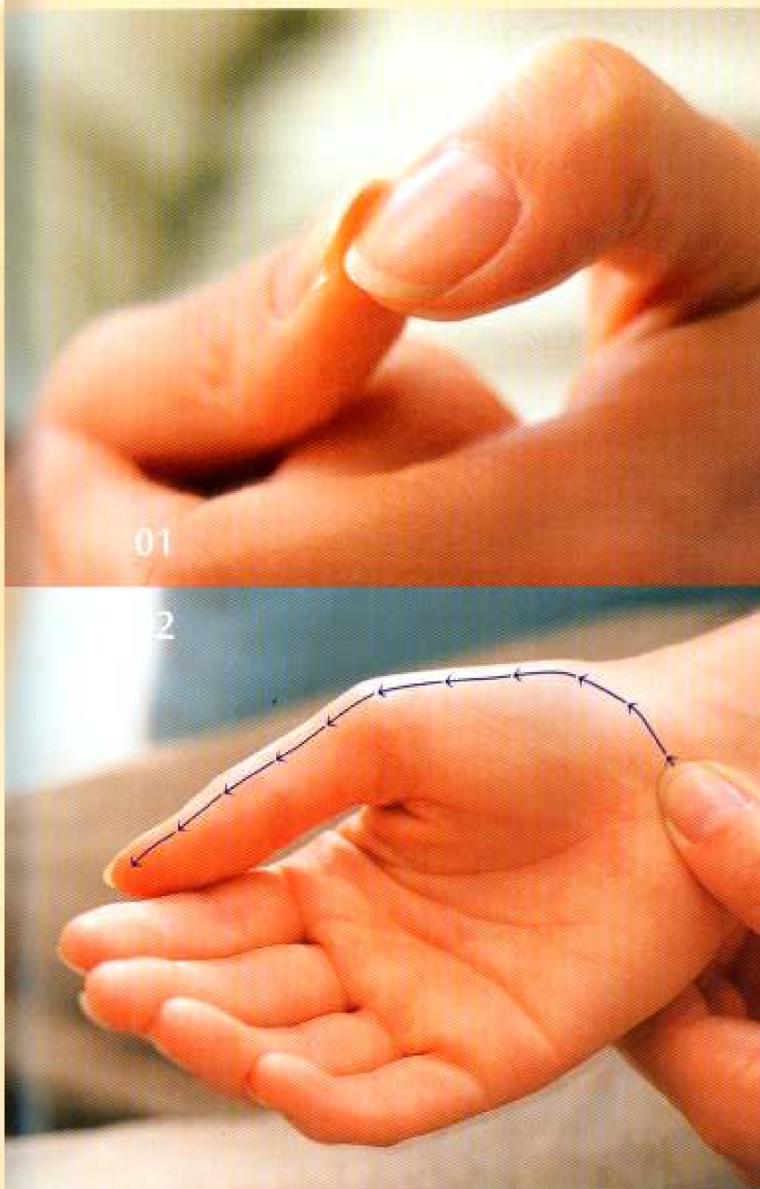
Trabaja sobre todos los reflejos de la mano derecha primero y luego pasa a la izquierda. Antes de comenzar, calienta la mano que vas a tratar (véase p. 38).

***Cerebro** (01)*
Para trabajar el punto reflejo del cerebro, presiona con firmeza la parte superior del pulgar con el mismo dedo de la otra mano.

***Columna vertebral** (02)*
El reflejo de la columna vertebral comienza en la base de la mano y continúa hacia arriba, por el borde exterior del pulgar. Trabaja sobre todo el reflejo utilizando la técnica de deslizamiento con el fin de aliviar la tensión en la columna vertebral y el sistema nervioso central.

EL DOLOR DE CABEZA DE LA «RESACA»

Algunos dolores de cabeza son autoinducidos si has bebido alcohol en exceso, en cuyo caso deberías también trabajar sobre el reflejo del hígado (pp. 64-65).



CONSEJOS GENERALES

Evita tomar aspirina, ya que puede provocar irritación estomacal, y también el café, que deshidratará aún más. En su lugar, bebe mucha cantidad de agua durante el día para purificar el sistema y recuperar fluidos.

Después de tratarte las manos, túmbate en la cama con una compresa fría durante diez minutos. Para prepararla, coloca seis cubitos de hielo en 100 ml de agua y agrega cinco gotas de aceite esencial de rosa, geranio o camomila. Empapa compresas de algodón absorbente en la solución y aplícalas sobre las sienes y la frente.

Intenta comer una rebanada de pan de centeno tostado o un cuenco pequeño de yogur natural con miel cubierto de avena o germen de trigo; si a pesar de todo sientes náuseas, simplemente bebe una taza de infusión de menta.

Olvídate de los periodos dolorosos

Los periodos menstruales dolorosos, con o sin abundante sangrado, son realmente desagradables. En algunos casos la causa es el estreñimiento, debido a que el intestino congestionado presiona el útero; para mantener la regularidad, sigue una dieta equilibrada y controla lo que comes la semana antes de la regla (véase página opuesta), y realiza mucho ejercicio suave: el yoga, la natación y las caminatas son particularmente buenos para prevenir y aliviar los periodos menstruales dolorosos.

La reflexología también calma el dolor menstrual. Si los síntomas son severos, pide que te traten los pies (pp. 134-135). Si deseas trabajar solo, trata cada mano como muestran las fotos empleando la técnica de deslizamiento. En la p. 38 encontrarás ejercicios de calentamiento.

ANTES DEL PERIODO

- *Bebe mucha agua.*
- *Come más alimentos integrales, como arroz y pasta, avena y pan con granos de trigo malteado.*
- *Ingiere más fitoestrógenos, como garbanzos y soja.*
- *Consume mayor cantidad de ácido linoleico. Lo encontrarás en la linaza, la soja y las semillas de girasol y sésamo.*
- *Come calcio en forma de verduras de hoja verde (perejil, berro o brécol), y además garbanzos, judías y lentejas.*

CONSEJOS GENERALES

- Agrega un par de gotas de aceite esencial de camomila al aceite que utilices para darte masajes, como por ejemplo el de almendras, y masajéate suavemente el abdomen.
- Para aliviar los calambres uterinos toma dong quai (un tradicional remedio a base de hierbas) en forma de cápsula.
- Sorber infusión de camomila contrarresta el dolor y la tensión nerviosa. El té de hoja de frambuesa reduce la hinchazón.
- Relájate con un baño caliente, agregando cinco gotas de aceite esencial de camomila romana, mejorana o ciprés para aliviar los calambres abdominales.
- Una bolsa de agua caliente sobre la zona abdominal o la parte inferior de la espalda ayuda a mitigar los calambres.

ANTES DEL PERIODO

- *Interrumpe o disminuye el consumo de cafeína; no bebas más de tres tazas al día.*
- *Disminuye las proteínas de tu dieta.*
- *Evita los alimentos que contengan azúcar refinado.*
- *Si bebes alcohol, hazlo con moderación.*

REFLEXOLOGÍA

***Útero** (01)*
Trabaja el útero con el dedo corazón de tu otra mano. El reflejo se encuentra en la muñeca, debajo del pulgar.

***Ovario** (02)*
Usa el mismo dedo para trabajar el reflejo del ovario sobre el lado interno de la mano, frente al hueso de la muñeca.

***Trompa de Falopio** (03)*
Emplea los cuatro dedos de la mano con la que trabajas para contactar con este reflejo, que envuelve la muñeca como si fuese una pulsera.


01


02


03

Náuseas matinales

Las náuseas matinales suelen ser habituales durante las primeras semanas de gestación. Al comienzo del embarazo el organismo produce un exceso de hormonas con el fin de estabilizar al feto en el útero, y esto provoca que en el cerebro circule mayor cantidad de fluido y que los mecanismos de equilibrio del oído interno resulten afectados.

La reflexología resulta beneficiosa en estos casos, en particular si la glándula pituitaria y la totalidad del sistema digestivo se tratan desde los pies. Sin embargo, si viajas en tren y sientes náuseas, trabaja sobre tus propias manos, como muestran las fotografías, y te sentirás mejor.

CONSEJOS GENERALES

- No te levantes de la cama con prisa. Antes de hacerlo, tómate una taza de té dulce con una galleta seca.
- Evita inclinarte desde la cintura, puede irritar el nervio vago. Es preferible que adoptes la posición de cuclillas, que estira el tercio inferior de la columna y abre la pelvis.
- Coloca unas pocas gotas de aceite esencial de ambrette sobre un pañuelo e inhala lenta y profundamente. Este método es ideal para combatir las náuseas.
- Chupa tabletas de olmo, bebe té de jengibre o mordisquea galletas, también de jengibre.
- Cuida tu dieta, ya que la deficiencia de ciertas vitaminas, como el cinc y la vitamina B, parece agravar las náuseas matinales. El cinc se encuentra en la carne roja, las semillas de calabaza y las verduras de hoja verde, mientras que el plátano, la albahaca y el jengibre son buenas fuentes de vitamina B_6.
- Un bajo nivel de azúcar puede contribuir a la aparición de las náuseas, de modo que intenta comer un aperitivo rico en proteínas media hora antes de irte a la cama.

REFLEXOLOGÍA

Cerebro *(01)*
Tras calentar la mano que deseas tratar (p. 38), presiona con firmeza la parte superior del pulgar con el pulgar de la otra mano.

Cuello y tiroides *(02)*
Mediante la técnica de deslizamiento, trabaja alrededor de la base del dedo pulgar.

Glándula suprarrenal *(03)*
Trata la zona más carnosa de la palma de la mano con la técnica de deslizamiento. Para conseguir una mayor estimulación recurre a una profunda rotación sobre el área indicada.

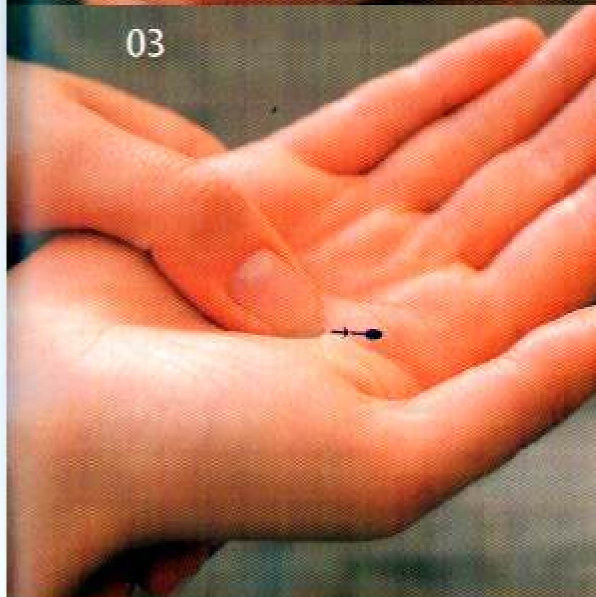
Páncreas, estómago y bazo *(04)*
Los reflejos del páncreas, el estómago y el bazo se encuentran sólo en la mano izquierda. Desliza el pulgar sobre la zona correspondiente como muestra la fotografía.

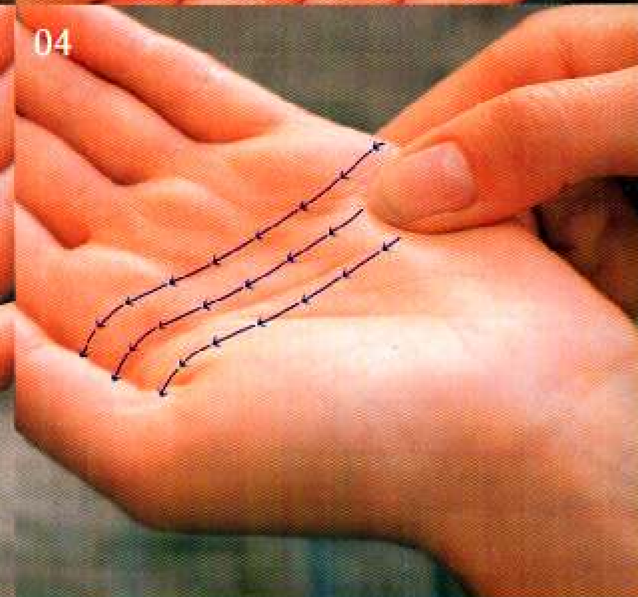
ADVERTENCIA

Ante vómitos graves que no remiten, consulta de inmediato a tu médico. Si tienes antecedentes de aborto, no practiques ninguno de los ejercicios de reflexología.









CAPÍTULO TRES

Viaja con equilibrio y armonía

Con sistemas de viaje tan sofisticados como los utilizados en la actualidad, cada vez resulta más fácil recorrer grandes distancias, tanto sea por trabajo como por placer. Sin embargo, a pesar de que viajar es más sencillo, resulta también más estresante debido a que hay mayor cantidad de personas involucradas, las expectativas son más altas y todo el mundo dispone de menos tiempo.

Cualquiera que sea el medio de transporte que utilices, viajar puede poner a prueba hasta el más tranquilo de los temperamentos. Por fortuna, son muchas las cosas que puedes hacer para que tu viaje resulte lo más cómodo y relajante posible. La reflexología es una herramienta sumamente útil para mantener la calma en situaciones estresantes o bien para conseguir un «subidón» de energía y favorecer la buena circulación sanguínea durante los viajes prolongados. Lo maravilloso de todo esto es que sólo necesitas tus manos y algunas instrucciones.

Si viajas por la mañana, asegúrate de tomar un desayuno nutritivo (véanse pp. 40-41) y evita el café: la cafeína estimula las glándulas suprarrenales y te tensiona. Ten cuidado con lo que comes en ruta y evita los aperitivos salados o la comida «basura», porque la sal favorece la retención de líquidos y puede provocar hinchazón de pies, piernas y tobillos, e incluso de ojos. Lo ideal sería que preparases un aperitivo conformado por una botella grande de agua, fruta y frutos secos sin sal.

En los viajes prolongados, en particular los aéreos (véanse pp. 56-59), ponte zapatos bajos y prendas amplias, porque los cinturones y los pantalones ajustados restringen la respiración y la circulación.

Si conduces a menudo utiliza un respaldo especial para conseguir mayor sujeción y comodidad, ya que permanecer sentado en una posición fija durante bastante tiempo puede provocar problemas de espalda. Si recorres grandes distancias en coche no olvides dividir el viaje en varias etapas, ya que el descanso restablece la concentración y permite eliminar las tensiones acumuladas en el cuerpo, particularmente en los músculos de la cadera y la columna vertebral.

Ataques de pánico

Los ataques de pánico son aterradores y pueden surgir sin razón ni provocación aparente, a pesar de que quienes los padecen con frecuencia suelen identificar ciertas circunstancias que los desencadenan, como utilizar el transporte público o ir de compras. A pesar de lo desagradables y turbadores que puedan resultar, no olvides que el ataque pasará en cinco segundos o en pocos minutos. En las pp. 132-133 encontrarás un tratamiento para solucionar el problema a largo plazo.

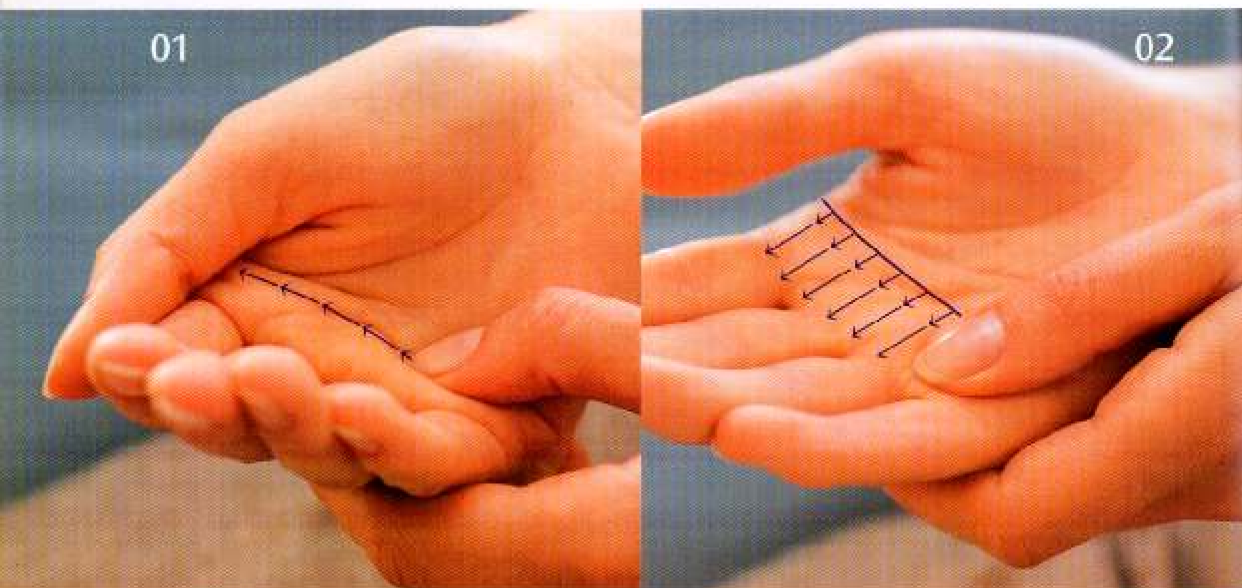
CÓMO ENFRENTAR UN ATAQUE: CONSEJOS GENERALES

Independientemente de donde te encuentres, hay muchas cosas que puedes hacer para controlar o hacer frente a un ataque.

SÍNTOMAS GENERALES

La primera vez que experimentas un ataque de pánico puedes llegar a pensar que estás sufriendo un ataque cardíaco, estás a punto de morir o te estás volviendo loco. Es muy frecuente sentir debilidad, falta de aire y náuseas; también sudar, tener accesos de frío o de calor, sentir la necesidad de ir al baño, o notar dolores o malestar en el pecho.

Si padeces ataques de ansiedad no creas que eres el único: aproximadamente el 35% de las personas experimentan al menos uno en sus vidas.



REFLEXOLOGÍA

Un simple tratamiento manual en cuanto comienzas a percibir la ansiedad te ayudará a relajarte y evitar un ataque. También te permitirá alejar tu atención de la ansiedad y hacerte con el control de la situación.

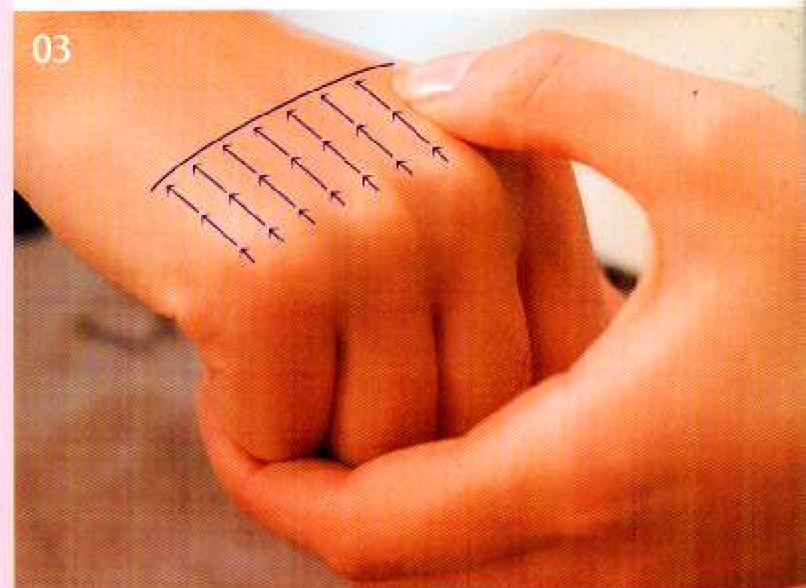
Recurre a la técnica de deslizamiento para concentrarte en las áreas del diafragma y el pulmón, que son muy fáciles de encontrar. Cuando te sientas más calmado, trabaja sobre toda la mano metódicamente (véanse pp. 60-67).

Diafragma *(01)*
Desliza el pulgar a lo largo de la línea del diafragma desde el borde interior hacia el exterior.

Pulmón: palma *(02)*
Trabaja sobre el reflejo del pulmón situado en la palma de la mano, desde la línea del diafragma hasta la base de los dedos.

Pulmón: dorso de la mano *(03)*
Trabaja sobre el reflejo del pulmón situado en el dorso de la mano utilizando el pulgar o el índice.

- Respira lenta y profundamente, apoyando la mano sobre el estómago y sintiendo su ascenso y descenso. Si sufres una hiperventilación, intenta respirar de forma lenta y rítmica dentro de una bolsa de papel, puesto que así la cantidad de oxígeno disminuye y se incrementan los niveles de dióxido de carbono en la sangre.
- Distráete pensando en objetos o tareas banales, como por ejemplo lo que necesitas comprar para la cena.
- En la medida de lo posible, levántate y camina o corre para quemar el exceso de adrenalina. Puedes hacerlo discretamente simulando que vas al baño.
- Muchas personas notan que unas pocas gotas de remedio de flores de Bach hacen maravillas.
- Intenta escuchar música relajante o meditaciones.

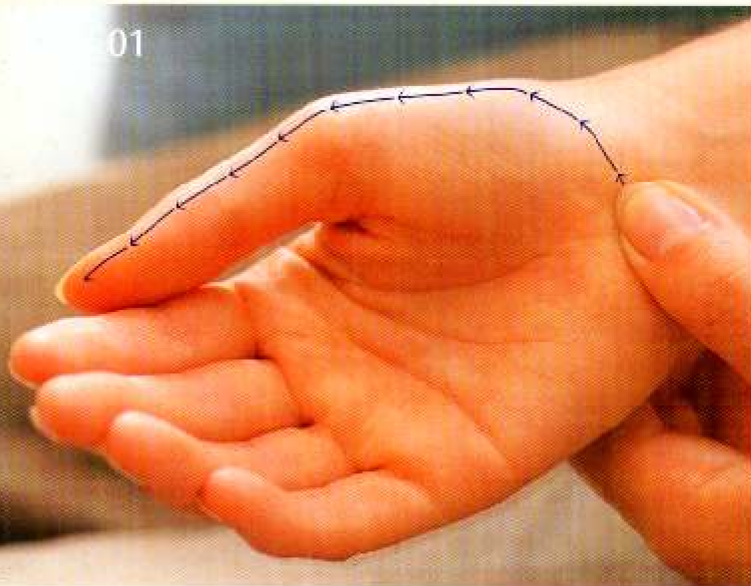


Mareos durante los viajes

Así como hay personas que pueden navegar por los mares más agitados sin tener ninguna reacción, otras sólo tienen que sentarse en un coche en movimiento para sentir náuseas, desvanecimientos y comenzar a vomitar. Este malestar se origina en un exceso de sensibilidad del oído interno, que afecta el equilibrio del cuerpo y, a su vez, del estómago. La reflexología actúa como un eficaz antídoto, y el simple tratamiento manual descrito a continuación aliviará los síntomas y ayudará a recuperar el equilibrio corporal. Trata primero la mano derecha antes de trabajar la izquierda.

CONSEJOS GENERALES

Con poca preparación puedes mejorar cualquier viaje:



REFLEXOLOGÍA

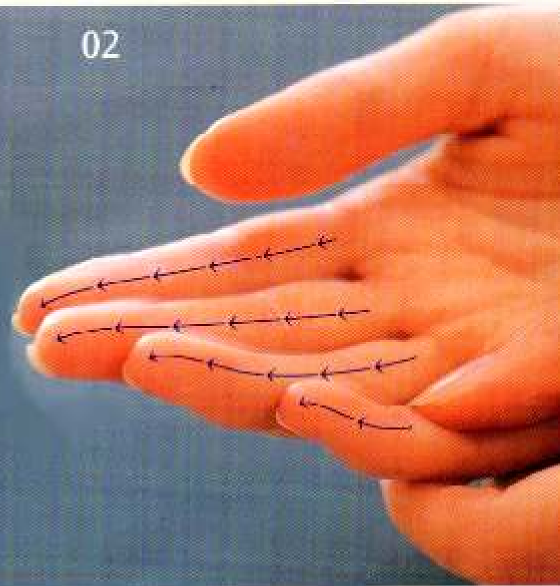
Comienza por calentar la mano que vas a tratar (véase p. 38) y luego trabaja los reflejos indicados.

***Columna vertebral** (01)*
Recorre el reflejo de dicha zona como muestra la fotografía. Debido a que la columna vertebral incorpora el sistema nervioso central, esto ayudará a equilibrar la totalidad del cuerpo.

***Senos** (02)*
Utiliza la técnica de deslizamiento para tratar la zona de los senos. Asciende por cada uno de los dedos, comenzando por la base del meñique. Allí se encuentra también el reflejo del hombro, que se superpone con el del seno.

***Oído** (03)*
Presiona el punto reflejo del oído con el pulgar de tu otra mano y realiza una rotación profunda tres o cuatro veces. El punto reflejo del oído se localiza exactamente debajo de la primera articulación del dedo corazón.

- No caigas en la tentación de tomar alimentos muy condimentados la noche anterior al viaje. Come una o dos tostadas secas antes de partir y no tomes cafeína en ninguna de sus formas ni antes ni durante el trayecto.
- Bebe una infusión de jengibre, o bien mordisquea galletas o toma cápsulas de esta planta para combatir las náuseas y aliviar el malestar gastrointestinal. Si no tienes jengibre, chupa limón fresco o caramelos de menta.
- Viaja en la dirección en que se desplaza el vehículo y, si vas en coche o autocar, siéntate en la parte delantera y asegúrate de contar con una buena ventilación. Si realizas un viaje por mar, dirígete a la cubierta y respira el aire marino lenta y profundamente mientras te concentras en el horizonte.





Viajes en avión

El avión suele ser el medio de transporte más rápido y conveniente para alcanzar un destino determinado, de modo que cada vez somos más los que ascendemos a los cielos por motivos de trabajo y placer. Sin embargo, a pesar del *glamour* y el entusiasmo que provocan los viajes aéreos, lo cierto es que suele ser una experiencia extremadamente cansina. Si deseas minimizar los efectos colaterales de los vuelos recurre a la reflexología y respeta los consejos generales que aquí se incluyen. Sin duda alguna, tu viaje resultará mucho más agradable.

ESTIMULA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Respirar el aire seco y reciclado de una cabina pone en peligro hasta al más fuerte de los sistemas inmunes, en particular si la persona ya se encuentra cansada: piensa que los pasajeros no sólo comparten sus gérmenes y virus durante horas, sino que además los filtros naturales del organismo —la nariz, la garganta, los pulmones y los ojos— se secan y no pueden trabajar correctamente. La reflexología es una excelente herramienta para estimular el sistema inmunológico y, además, ayuda al organismo a rechazar infecciones. Para conseguir mejores resultados, sigue el tratamiento de manos completo descrito en las pp. 60-67 y dedica unos minutos más a trabajar sobre los reflejos del hígado y el bazo como se detalla a continuación.

MANTENTE HIDRATADO

El detalle más simple y sin embargo más importante que debes tener en cuenta es la hidratación: bebe mucha agua, porque tienes que recuperar los fluidos que pierdes al respirar el aire tan extremadamente seco de la cabina.

A pesar de que una copa podría relajarte un poco, es preferible rechazar el alcohol porque tiene un efecto diurético y, en consecuencia, favorece la deshidratación. Lo más conveniente es optar por el agua mineral. También es recomendable que te lleves tu propia botella de dos litros para llenar los vasos al máximo.

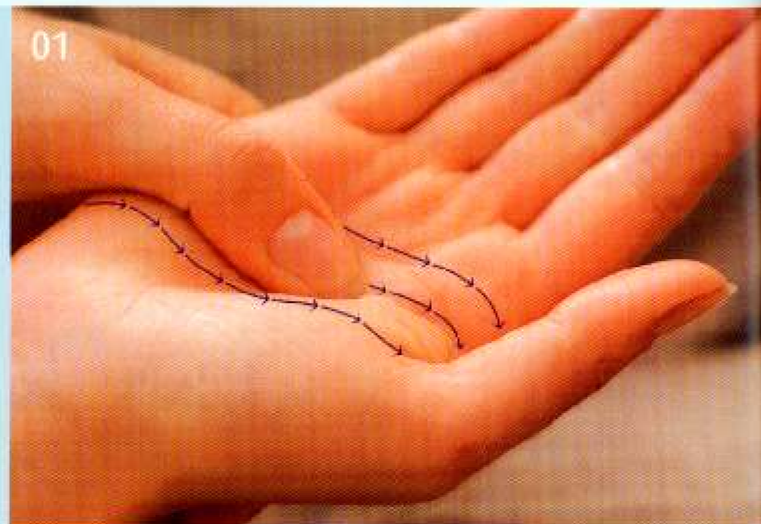
CONSEJOS GENERALES

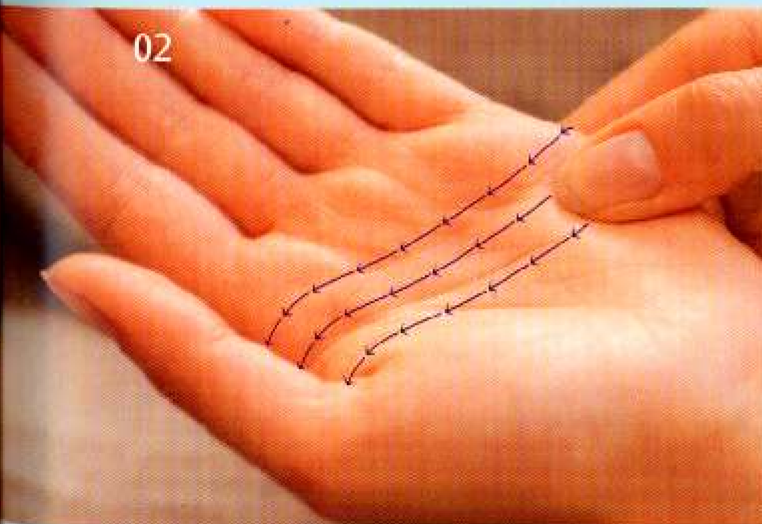
- Evita los aperitivos salados (véase p. 51).
- Si tienes la piel seca, rocíate la cara con agua a intervalos regulares.
- Toma vitamina C, que también es un gran antiinflamatorio, o tintura de equinácea antes de volar. El cinc también es bueno para el sistema inmunológico, mientras que el complejo vitamínico B te ayuda a sobrellevar el estrés.

REFLEXOLOGÍA

***Hígado** (01)*

El reflejo del hígado se localiza en la mano derecha. Lo encontrarás entre las líneas del diafragma y la cintura, y se extiende a lo largo de la palma desde el meñique hasta el dedo corazón. Desliza el pulgar izquierdo por toda la zona como muestra la foto, lo cual te permitirá, asimismo, contactar con los intestinos. Trabaja sobre esta área tres o cuatro veces.





***Bazo** (02)*

El reflejo del bazo se localiza en el borde exterior de la mano izquierda; se sitúa próximo a la base del meñique, por debajo de la línea del diafragma, y finaliza exactamente debajo de la línea de la cintura. Desliza el pulgar derecho por toda la zona ilustrada, no sólo por el bazo, y contactarás con los reflejos del estómago, el páncreas y los intestinos. Repite tres o cuatro veces.

PROTÉGETE DE LA TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA

Aunque puedas permitirte el lujo de viajar en primera clase o en clase ejecutiva, nunca olvides moverte con regularidad para proteger tu circulación y evitar el dolor de espalda y la rigidez general. Ten en cuenta que a pesar de que el corazón bombea sangre hacia todo el organismo, también depende del impulso del cuerpo para extender la irrigación sanguínea hasta las extremidades. Por ese motivo, cuando permaneces sentado durante periodos prolongados la circulación se hace más lenta y la sangre puede estancarse en ciertas partes del cuerpo —generalmente las piernas— y formar coágulos. Este fenómeno se denomina trombosis venosa profunda, y puede resultar fatal si el coágulo se desplaza hacia el corazón o el cerebro. Para evitar esta afección aplica sobre tus propias manos un tratamiento de reflexología completo durante el vuelo, como muestran las pp. 60-67.

CONSEJOS GENERALES

Existen muchas precauciones generales que puedes tomar antes y durante el trayecto para proteger tu circulación:

- Toma tabletas de ajo antes de comenzar el viaje y siete horas más tarde. El ajo impide que la sangre se espese y en consecuencia estimula la buena circulación.
- Viste prendas amplias y cómodas (véase p. 51).
- Cuando te encuentres sentado, rota los pies a intervalos regulares; muévelos hacia abajo, en dirección al suelo, y luego hacia el techo. Respira profundamente un par de veces o bosteza.
- Cada dos horas levántate del asiento y camina de un extremo a otro del avión. Ponte de puntillas y vuelve a apoyar los talones para experimentar una sensación de presión y estiramiento en las pantorrillas.

LA LLEGADA Y EL «JET LAG»

Cuando llegues a destino, toma una ducha lo antes posible. Échate chorros de agua fría por las piernas y los pies para estimular la circulación y evitar la hinchazón, y después túmbate durante media hora con las piernas bien elevadas.

El efecto más común de los viajes prolongados es el llamado *jet lag* (diferencia horaria), porque el cambio de franja horaria perturba el reloj del organismo. Por lo general, cuantas más horas pasamos en el aire —en particular si nos desplazamos hacia el este—, más nos cuesta recuperarnos. No poder dormir o tener que hacerlo a horarios extraños nos produce ansiedad, confusión o incluso depresión durante algunos días.

CONSEJOS GENERALES

- Una vez que llegues a destino, anima a tu cuerpo a adaptarse al nuevo huso horario. Si llegas durante el día pero tú a esas horas normalmente estarías durmiendo, sal a dar un paseo y permanece despierto hasta la noche. Si llegas de noche pero para ti es hora de estar despierto, cierra todas las cortinas y acuéstate a descansar. Echa unas cuantas gotas de aceite de lavanda en un pañuelo y colócalo sobre la almohada. Probablemente conseguirás dormir profundamente, y así normalizarás las secreciones naturales de melatonina que produce tu cuerpo con el fin de prepararse para el sueño.
- La valeriana en infusión o en cápsula ejerce un efecto sedante sobre el sistema nervioso; ayuda a disipar la tensión nerviosa y favorece el sueño profundo.
- Si te encuentras mal y tienes dificultades para conciliar el sueño, toma lecitina.

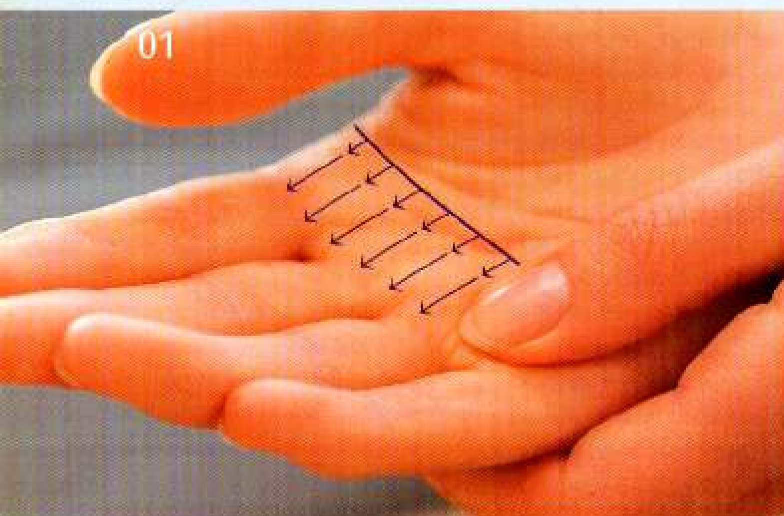
LA MELATONINA

La melatonina es una sustancia de características similares a las hormonas que ayuda a regular el reloj interno del organismo. Es secretada por la pequeña glándula pineal, que se sitúa en la base del cerebro y responde a los cambios de luz: cuando está oscuro secreta más melatonina y cuando hay luz, la producción se interrumpe. Una cantidad muy reducida de esta sustancia provoca dificultades en el sueño (véanse pp. 106-107), mientras que el exceso suele causar depresión (pp. 116-117).

Tratamiento de manos

Un tratamiento completo de reflexología de manos te llevará unos veinticinco minutos. Trabaja primero los reflejos de la mano derecha antes de tratar la izquierda. No olvides calentar la mano que desees tratar (véase p. 38).

Cuando trates una determinada dolencia lo ideal es que te sometas a un tratamiento manual completo y luego dediques más minutos a los reflejos correspondientes al problema que te afecta. Sin embargo, la falta de tiempo suele impedir el cumplimiento de este programa. La solución a este problema son los viajes, una oportunidad perfecta para llevar a cabo todos los pasos del tratamiento: no sólo te parecerá que el tiempo pasa más rápido, sino que también estimularás tu circulación y evitarás que se acumule tensión en tu cuello, hombros, columna y cadera si tienes que permancer sentado en la misma posición durante largos periodos.


01

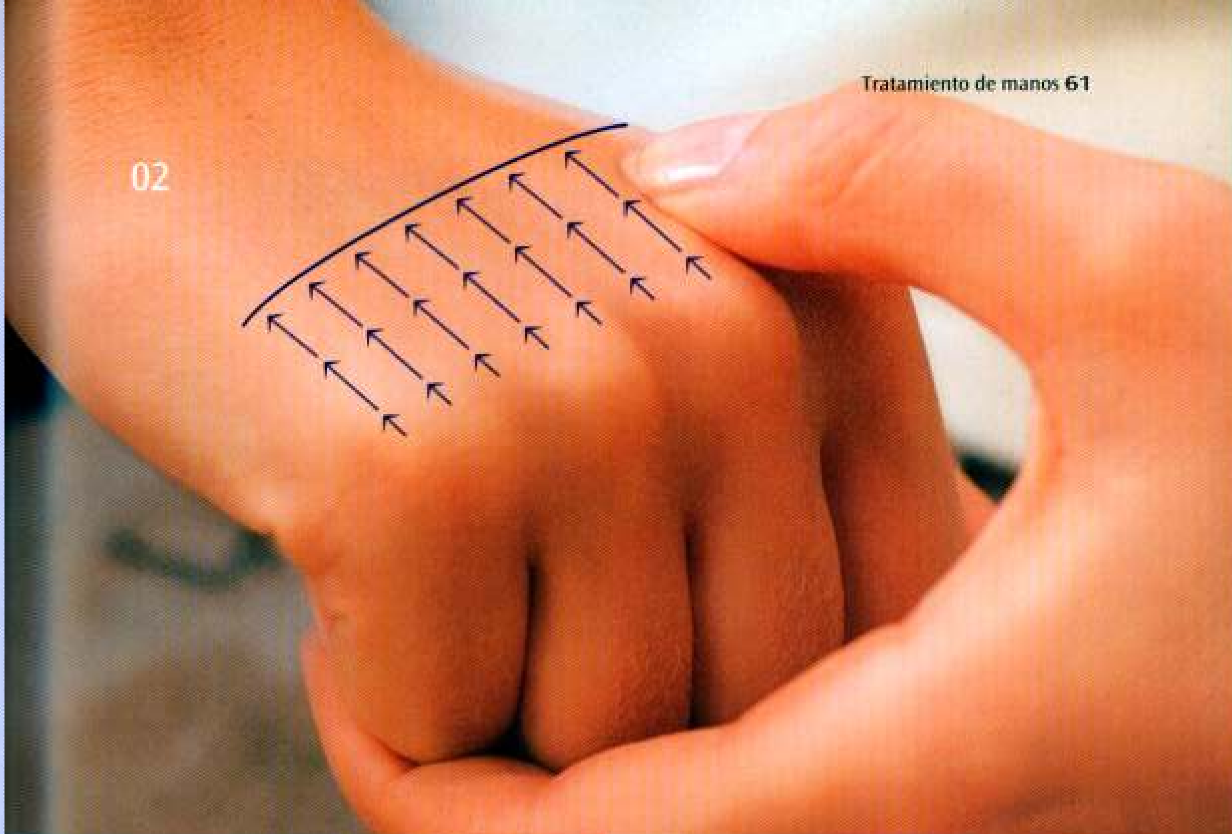
REFLEXOLOGÍA

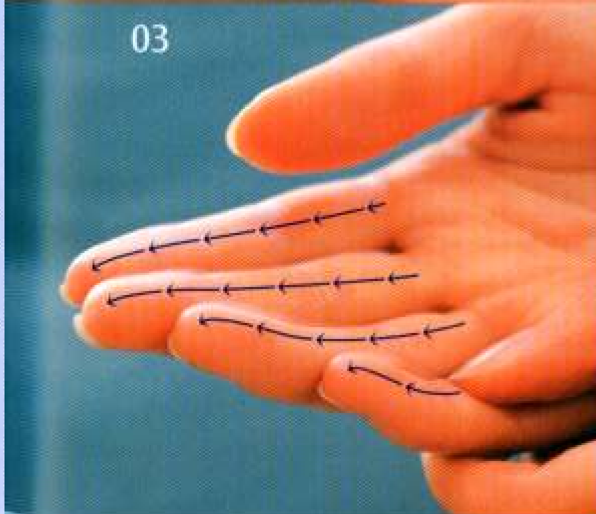
Pulmón: palma *(01)*
Trabaja sobre el reflejo del pulmón, desde la línea del diafragma hasta la base de los dedos.

Pulmón: dorso de la mano *(02)*
Trabaja sobre el reflejo del pulmón utilizando el pulgar o el índice.

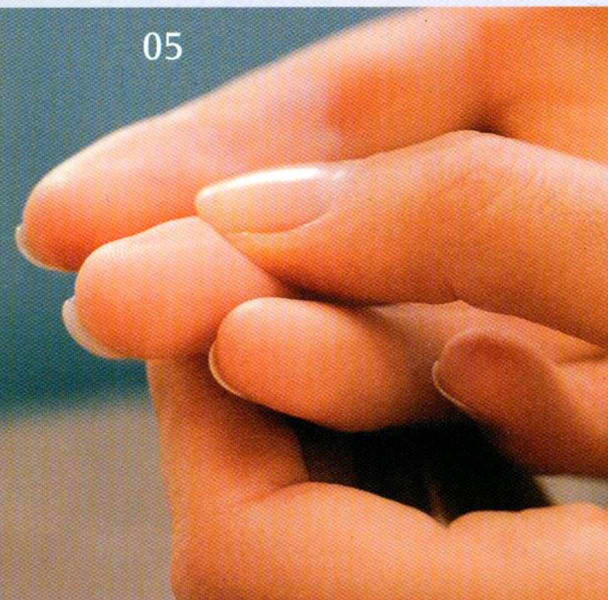
Senos *(03)*
Utiliza la técnica de deslizamiento para tratar el área de los senos. Comienza por la base del dedo meñique y recorre cada dedo de uno en uno.

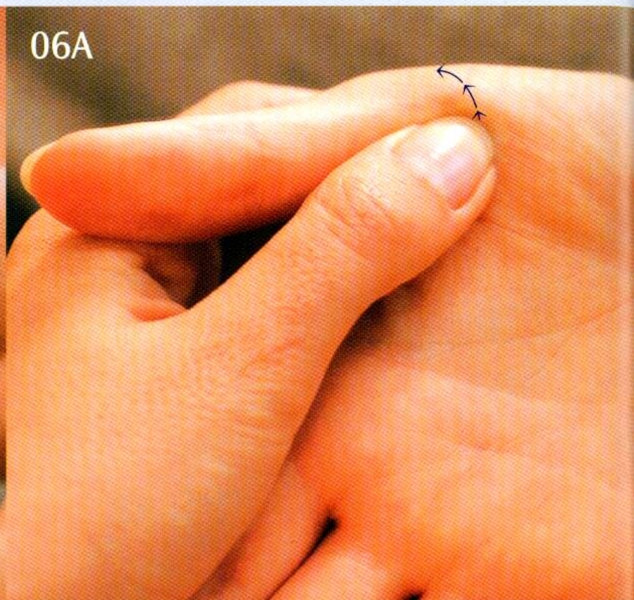
Ojo *(04)*
El reflejo del ojo se localiza exactamente debajo de la primera articulación del dedo índice. Con el pulgar de la mano con la que estás trabajando realiza una rotación profunda tres o cuatro veces.

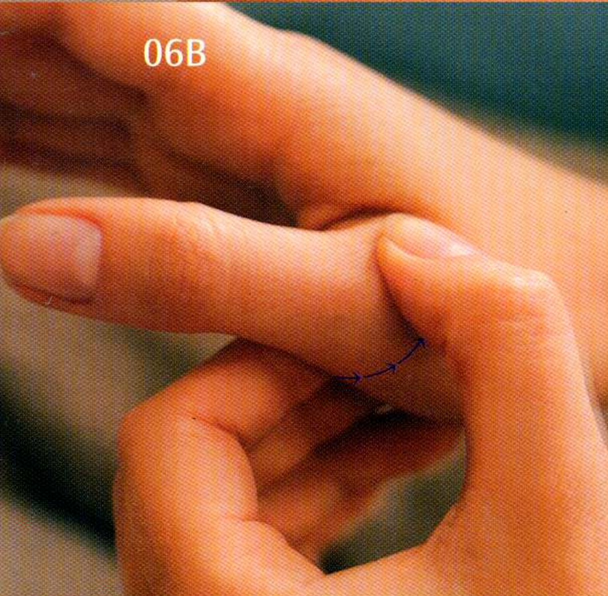

02


03


04









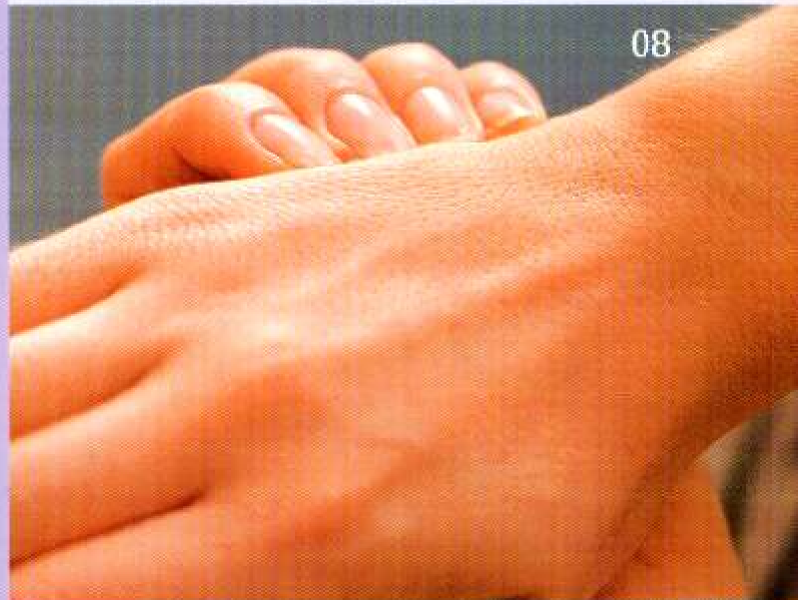
***Oído** (05)*
El punto reflejo del oído se localiza precisamente debajo de la primera articulación del dedo corazón de ambas manos. Utiliza el pulgar con el que estás trabajando para aplicar una profunda rotación tres o cuatro veces.

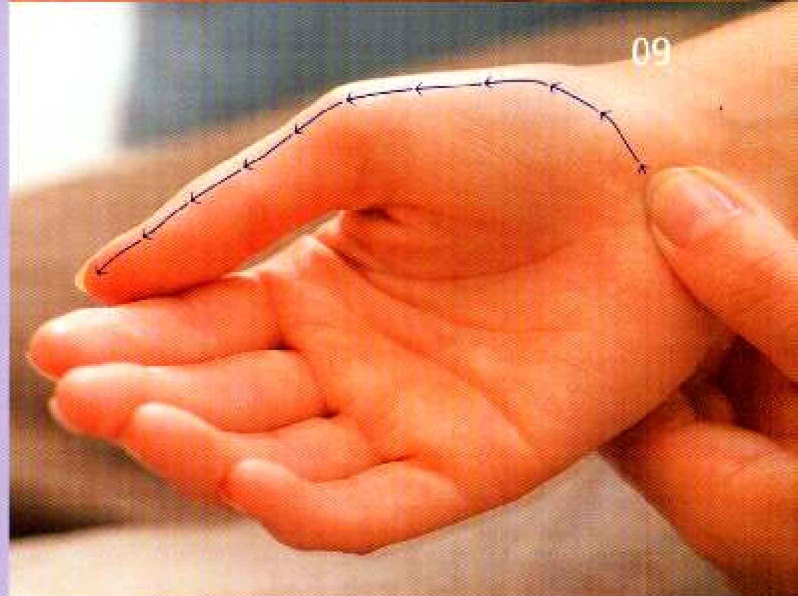
***Cuello y tiroides** (06, A y B)*
Trabaja sobre la base del pulgar (06, A) y continúa a su alrededor (06, B) utilizando la técnica de deslizamiento.

***Cóccix** (07)*
El reflejo del cóccix se sitúa en la base de la columna vertebral. Aplica una intensa presión con los cuatro dedos de la mano con la que estás trabajando.

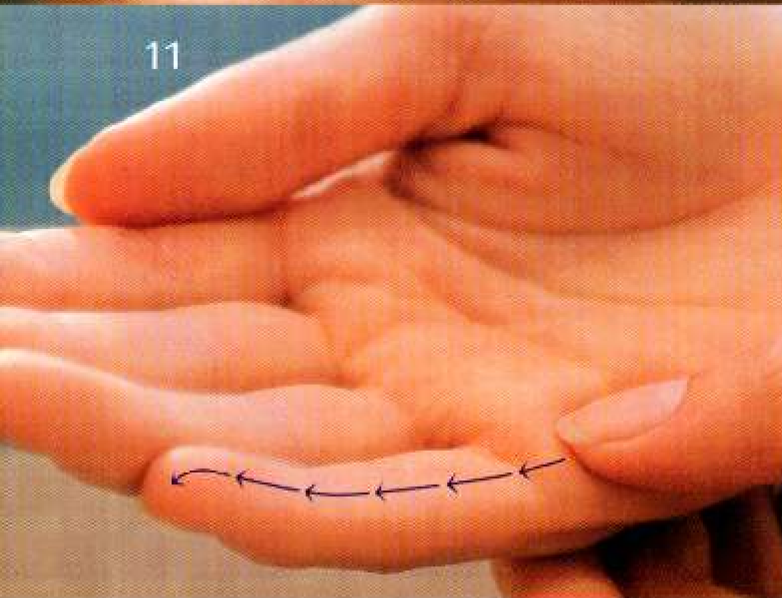
***Cadera, pelvis y nervio ciático** (08)*
Los puntos reflejos de la cadera, la pelvis y el nervio ciático se localizan en el dorso de las manos, debajo del meñique. Para contactar con este área, aplica presión con los cuatro dedos sobre el borde exterior de la mano que estás tratando.

***Columna vertebral** (09)*
Desliza el pulgar con el que estás trabajando por todo el reflejo de la columna vertebral, desde la base de la mano hasta el borde externo del otro pulgar.









Cerebro *(10)*
Presiona con firmeza la parte superior del pulgar con el pulgar de la mano que realiza el tratamiento.

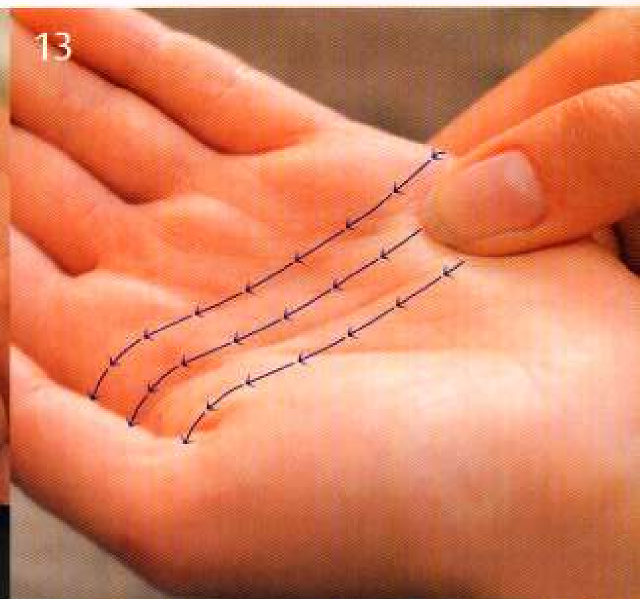
Hombro *(11)*
Desliza el pulgar hacia el meñique desde la línea del diafragma. Este reflejo se superpone con la zona de los senos.

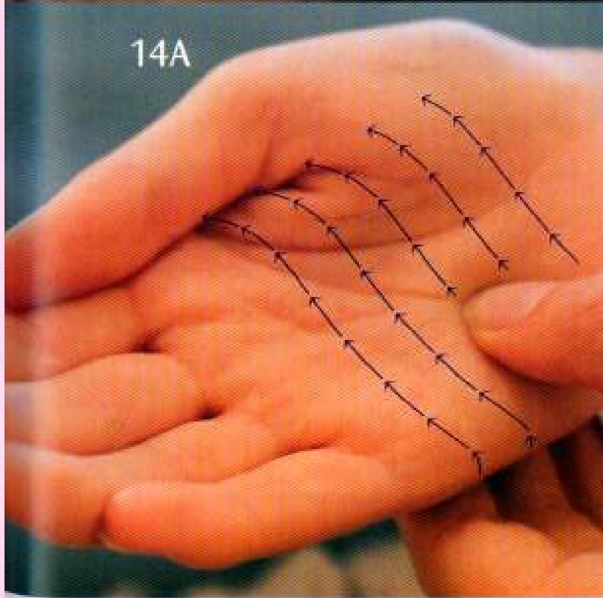
Rodilla y codo *(12)*
Este pequeño reflejo triangular se encuentra en el dorso de la mano, debajo del meñique, y se sitúa entre la línea del diafragma y la de la cintura. Desliza los cuatro dedos por esa zona.

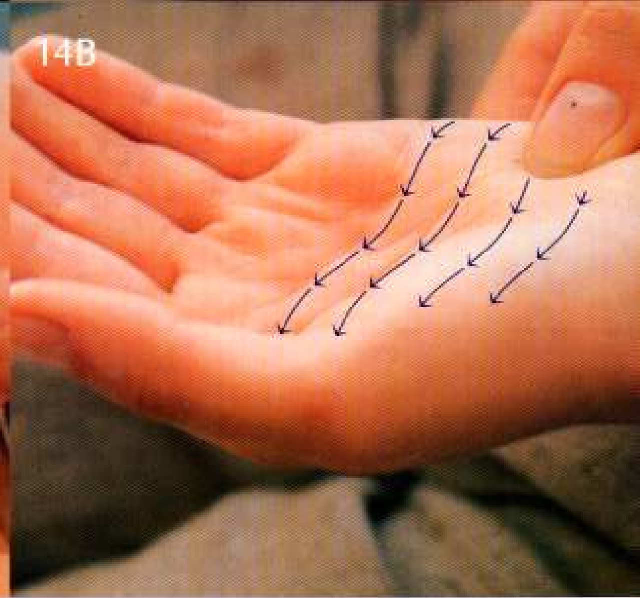
Área del estómago *(13)*
Desliza el pulgar únicamente por la palma de la mano izquierda para contactar con el estómago, el páncreas y el bazo.

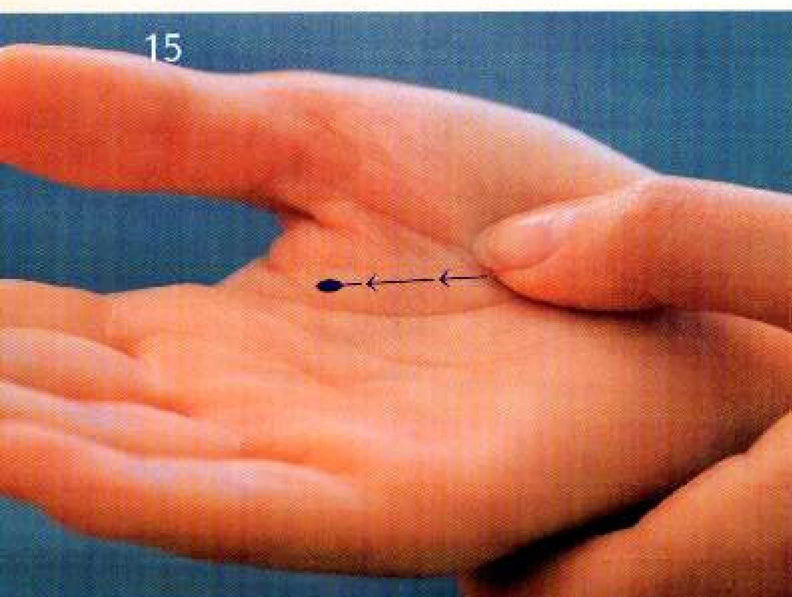
Intestinos *(14, A y B)*
Desliza el pulgar por toda la palma de la mano, como muestra la fotografía. Sobre la derecha (14, A) trabajarás el hígado, la vesícula biliar, la válvula ileocecal y el colon ascendente y transverso, mientras que en la izquierda (14, B) contactarás con los puntos reflejos del colon transverso, descendente y sigmoideo.










15


16

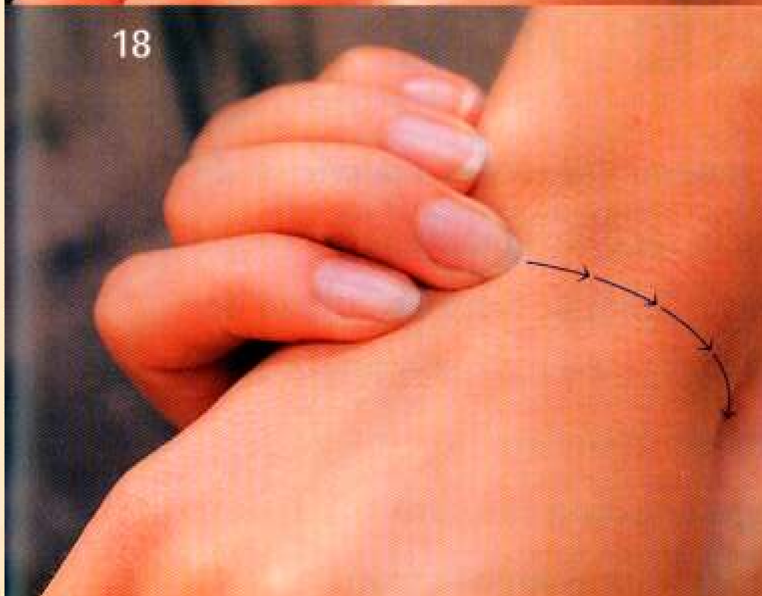
Sistema urinario *(15)*
El sistema urinario incluye los reflejos de la vejiga, el uréter y los riñones.

Para contactar con los reflejos de la vejiga, trabaja sobre la zona carnosa del pulgar utilizando la técnica de deslizamiento. Continúa ascendiendo por la mano hasta la base del dedo índice, que también afectará el uréter.

El reflejo del riñón se encuentra por encima del uréter. Sigue trabajando sobre la parte carnosa del pulgar hasta que llegues a la línea del diafragma. Aplica una profunda rotación sobre este área para trabajar sobre el riñón. También contactarás con la glándula suprarrenal, que se localiza encima del riñón, dentro de la línea lateral.

Útero/próstata *(16)*
Percibirás el reflejo del útero o la próstata en el borde exterior de la muñeca, debajo del pulgar. Contacta con esta zona presionando con el dedo corazón de la mano con la que estás trabajando.


17


18

Ovario/testículo *(17)*
Con el mismo dedo trabaja el reflejo del ovario o el testículo, situado sobre el borde interior de la mano, debajo del meñique y frente al hueso de la muñeca.

Trompa de Falopio/conducto deferente *(18)*
Estos puntos reflejos rodean la muñeca como una pulsera. Cuando hayas trabajado sobre el ovario o el testículo, continúa por toda la muñeca para contactar con la trompa de Falopio o el conducto deferente utilizando los cuatro dedos de la mano con la que estás realizando el tratamiento.

CAPÍTULO CUATRO

Alcanza tu máximo rendimiento laboral

Aunque por lo general lleguemos a la oficina de buen humor, suele ser difícil mantener la calma ante las exigencias laborales: gran cantidad de correo electrónico, faxes y llamadas telefónicas demandan nuestra atención, y a eso hay que sumar las reuniones con colegas y clientes que pueden llevarnos toda la mañana.

Intenta llegar temprano a la oficina para poder planificar el día y abrir el correo sin que nada te interrumpa; evita coger llamadas durante esos minutos y resérvate ese tiempo para ti. Estar preparado te hará sentir sereno, seguro, en control y, en consecuencia, con más probabilidades de trabajar bien. Sin embargo, si tus nervios persisten a causa de una cita de negocios, recupera la calma con el tratamiento de reflexología descrito en las pp. 52-53.

Presta atención a tu zona de trabajo personal, ya que subconscientemente respondes al entorno en que te desenvuelves y eso puede afectar tu concentración y productividad. Mantén la superficie de tu mesa limpia y ordenada, y archiva o tira todo aquello con lo que no trabajes o ya no te haga falta. Las montañas de papeles desordenados te confieren un aspecto desorganizado y te hacen sentir precisamente así, además de consumir tu energía, por lo que deberías destinar unos minutos al final de la jornada a organizar tu mesa y archivar tu trabajo para que a la mañana siguiente te encuentres con un espacio limpio.

Muchas oficinas modernas tienen aire acondicionado y dependen casi exclusivamente de la iluminación artificial, y en consecuencia te impiden gozar del aire fresco y la luz natural. Para mejorar la atmósfera de forma inmediata, pon sobre tu mesa un jarrón con flores frescas de aroma agradable, como las fresias, e intenta pasar la mayor cantidad de tiempo posible al aire libre, en particular por la mañana o a la hora del almuerzo: la iluminación artificial no reproduce el espectro completo de la luz del día y no consigue estimular la glándula pineal correctamente (véase p. 59). Como resultado se producen dolores de cabeza, migrañas o depresión.

Protege tu postura

La mayor parte de las personas pasan su jornada laboral desgarbados en su mesa frente a un ordenador. La mala postura estresa el cuello y la espalda, y dificulta la respiración porque comprime la cavidad torácica e impide que los pulmones funcionen correctamente.

Cuando te encuentres en tu mesa de trabajo, siéntate con el ordenador exactamente frente a ti para que no tengas que torcer el cuerpo al mirar hacia la pantalla. El monitor debería estar a la altura de tus ojos o por debajo de dicha línea. Ajusta tu silla adecuadamente para que puedas apoyar los pies en el suelo y tus muslos formen un ángulo recto con el tronco. Evita cruzar las piernas, ya que esto no sólo tuerce la cadera y la columna vertebral, sino que además impide que la sangre llegue correctamente a las piernas. Procura que la columna quede bien apoyada en el respaldo de la silla y usa un cojín pequeño si te hace falta. Mantén la cabeza erguida con los hombros relajados y echados hacia atrás, y procura que la columna también permanezca recta. Coloca el teclado en la parte frontal de tu mesa y cuando escribas mantén los codos en un ángulo de noventa grados en relación con el cuerpo. Las muñecas deben permanecer planas y en línea recta. Mueve el ratón con todo el brazo y evita doblar la muñeca de lado.

Controla tu postura regularmente y cambia de posición para evitar que se acumule tensión en cualquier parte del cuerpo; recuerda que los fuertes músculos de los hombros pueden sufrir tras repetidos y prolongados periodos de trabajo sobre el teclado. Si, a pesar de todas las precauciones, te duele la espalda o el cuello, sigue el tratamiento de reflexología descrito en la p. 72.

ESTIRAR Y MOVER

Independientemente de lo ocupado que estés, es fundamental que te pongas de pie al menos cada hora para mover el cuerpo y estirar las extremidades. De esta forma aliviarás la tensión acumulada en el cuerpo y favorecerás la buena circulación: de lo contrario, la sangre puede estancarse en tus brazos o piernas (véase p. 58).

Lesión por esfuerzo repetitivo

La lesión por esfuerzo repetitivo se produce por un uso excesivo de las manos, los dedos y las muñecas, y es frecuente entre las personas que escriben sobre un teclado durante prolongados periodos. Los síntomas incluyen picor, dolor, sensación de quemazón, hinchazón y entumecimiento en los dedos, las manos, las muñecas o los brazos; el dolor también puede extenderse hacia el cuello y los hombros. Las mujeres embarazadas o menopáusicas están más expuestas a sufrir esta lesión, ya que los cambios en el sistema hormonal crean un exceso de fluidos que congestionan los ligamentos, en particular los de la muñeca.

Ante el primer signo de problemas debes hacer descansar las manos y las muñecas y aplicarte hielo; ten en cuenta que si ignoras los primeros síntomas dañarás tus ligamentos para siempre. Apoya las muñecas sobre dos bolsas pequeñas, por ejemplo de guisantes congelados, y permanece en esa posición durante al menos diez minutos. Vuelve a colocar las bolsas en el congelador y repite el proceso tres o cuatro veces al día. La acupuntura también es muy beneficiosa y ayuda a curar la inflamación de los tendones. Intenta siempre aliviar el malestar con terapias complementarias antes de considerar la posibilidad de someterte a una cirugía.

Lo ideal es que intentes evitar la aparición del problema, de modo que siéntate frente a tu mesa correctamente (lee la nota de la izquierda), descansa de forma regular para ejercitar manos y muñecas (lee la nota de la derecha), y realízate los tratamientos de reflexología completos incluidos en las pp. 60-67.

EJERCICIOS DE PREVENCIÓN

Protégete de la lesión por esfuerzo repetitivo realizando descansos regulares en tu trabajo con el ordenador y poniendo en práctica los siguientes ejercicios.

Rota los hombros y flexiona el cuello hacia adelante, hacia atrás y a ambos lados.

Coloca una banda elástica alrededor de los cuatro dedos y el pulgar y flexiónalos.

Deja caer los brazos a ambos lados del cuerpo y sacude las muñecas y los brazos con suavidad.

Sentado en tu silla en posición erecta, une las manos y levántalas por encima de tu cabeza; a continuación muévelas hacia atrás para estirar los hombros y la parte superior de la columna.

Estira un brazo hacia el frente con la palma hacia arriba. Cogiendo los dedos con la otra mano, flexiona la muñeca hacia atrás como si intentases tocar la parte superior de tu antebrazo con la cara posterior de los dedos. Repite con la otra mano.

Dolor de espalda y cuello

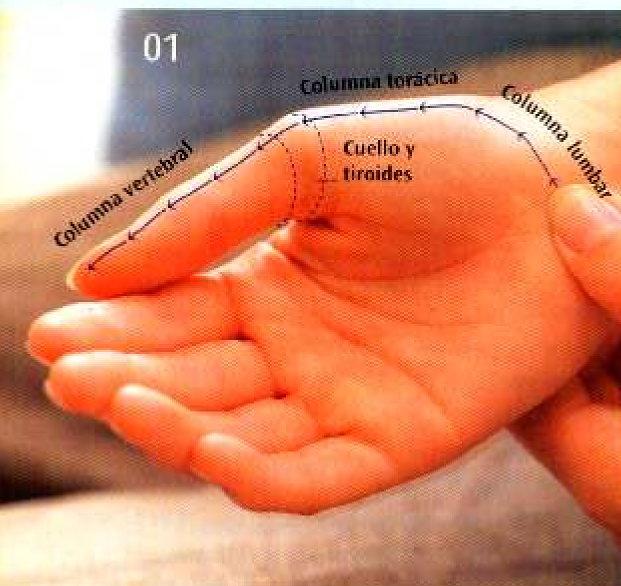
Con frecuencia, y a pesar de tomar precauciones, es posible que sufras dolores de espalda y de cabeza, en particular si te encuentras estresado, debido a que la tensión mental se manifiesta en el cuello y los hombros. Dedicar entre cinco a diez minutos a un tratamiento manual de reflexología aliviará notablemente tanto el dolor como la tensión mental. Trabaja primero en una mano y luego en la otra, recordando siempre que primero debes calentar aquélla sobre la que deseas trabajar (véase p. 38).

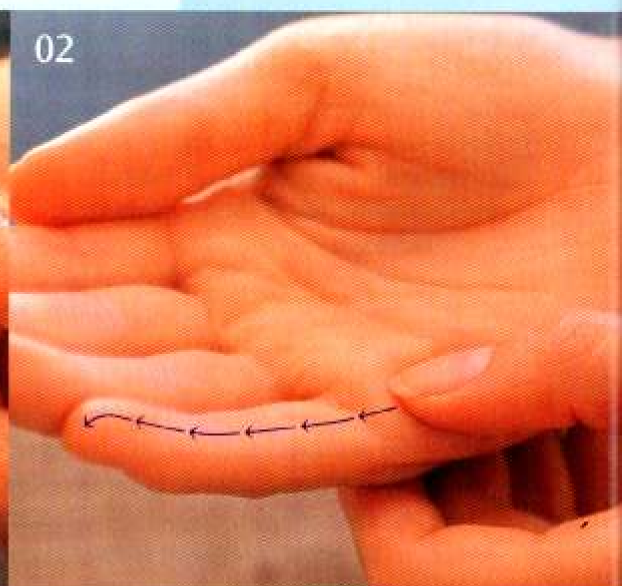
En esos momentos respira hondo y eliminarás la tensión de tu cuerpo. Cierra los ojos, respira lenta y profundamente, y en cada exhalación imagina que tus preocupaciones abandonan tu cuerpo. Siente que tus hombros, cuello y barbilla se tornan más pesados y se relajan.

REFLEXOLOGÍA

***Columna vertebral y cuello** (01)*
Recorre todo el reflejo de la columna vertebral como muestra la fotografía. Trabaja sobre la zona dos veces y luego rodea la base del pulgar para contactar con el cuello.

***Hombro** (02)*
Para contactar con el hombro, desliza el pulgar o el índice desde la línea del diafragma hacia arriba, y recorre el meñique hasta su extremo superior.





Fatiga ocular

Fijar la vista en una pantalla durante horas suele causar fatiga ocular y dolor de cabeza (véanse pp. 44-45). Si sientes tensión en las sienes, presiónalas con los dedos índices y realiza una rotación hasta conseguir que los músculos de los ojos y los lados de la cara se relajen.

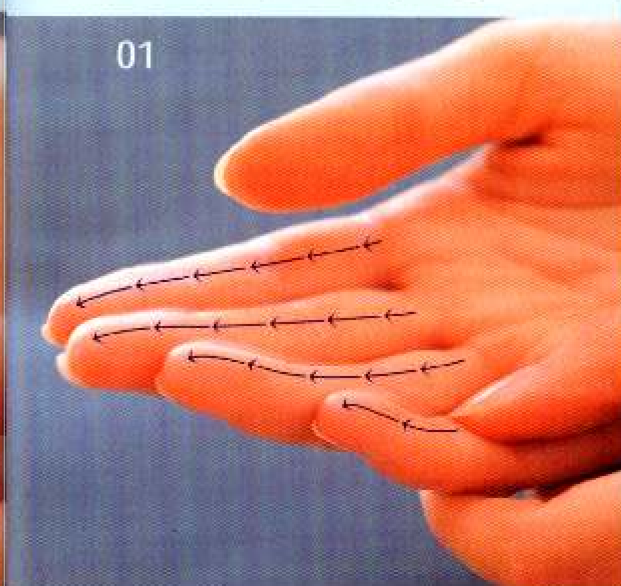
CONSEJOS GENERALES (Véanse pp. 112-113)

- No fijes la vista en la pantalla durante más de veinte minutos seguidos sin hacer una pausa. Ejercita y relaja los ojos mirando, por ejemplo, por la ventana.
- Relaja conscientemente los músculos faciales cuando mires la pantalla, en particular los que se encuentran alrededor de los ojos y en la frente.
- Para conseguir alivio, ponte gotas en los ojos.

REFLEXOLOGÍA

***Senos** (01)*
Después de calentar la mano, y comenzando por la base del meñique, asciende por cada dedo, de uno en uno, utilizando la técnica de deslizamiento.

***Ojos** (02)*
A continuación, utiliza el pulgar para aplicar una profunda rotación sobre la primera articulación del dedo índice, y repite tres o cuatro veces. Realiza la misma secuencia sobre la otra mano.





Migraña

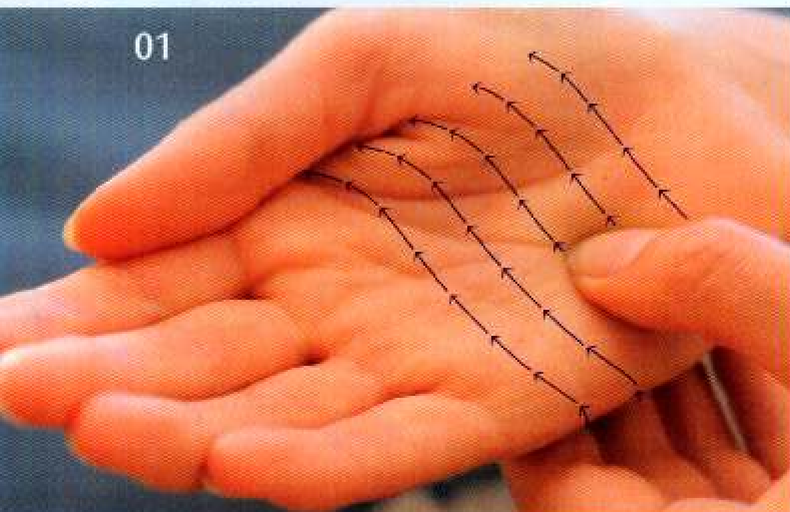
La migraña no es sólo una sensación molesta en la cabeza, sino una afección que produce dolor, visión borrosa y repetidos ataques de náusea. La migraña está estrechamente relacionada con el sistema digestivo y suele surgir como una reacción adversa a algún alimento. Muchos productos alimenticios con un alto contenido en grasa producen esta clase de ataques.

Como sucede con todas las enfermedades, nunca existe una única causa sino una combinación de varias: un día terriblemente estresante puede provocar migraña y sin embargo no ser la causa del problema.

La reflexología puede aliviar la migraña en gran medida, en especial si te tratas los pies. En la medida de lo posible, pide a un amigo que te dé el tratamiento especificado en las pp. 122-123 o, de lo contrario, sigue el tratamiento de manos que se detalla a continuación.

PRIMEROS SÍNTOMAS

La sintomatología suele comenzar en la infancia, si bien al principio no suele manifestarse en forma de dolor de cabeza sino como síntomas no específicos, como dolores abdominales, vómitos, mareos o, en casos menos frecuentes, un intenso malestar relacionado con el mareo por movimiento. La mayoría de las personas que sufren de migraña tienen antecedentes familiares, y la manifestación más habitual se produce entre los 25 y los 35 años de edad, y a partir de entonces comienzan a remitir.



REFLEXOLOGÍA

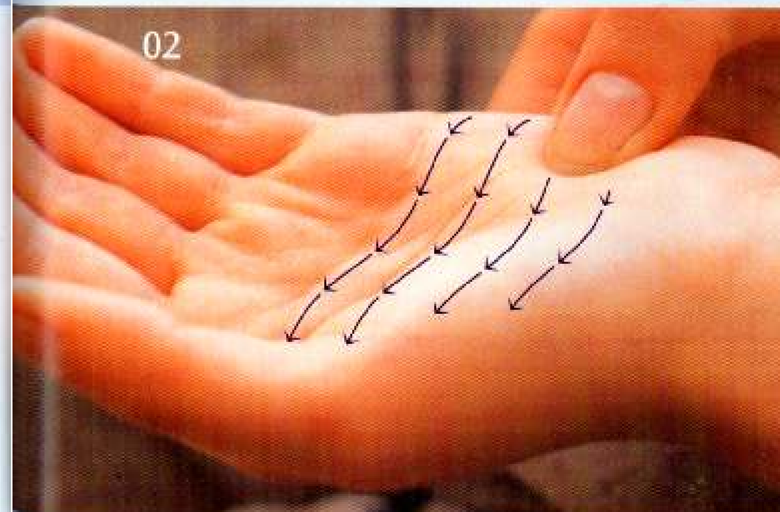
***Palma derecha** (01)*
Calienta la mano derecha (véase p. 38) y trabaja sobre toda la palma como indica la fotografía. Utiliza la técnica de deslizamiento para contactar con los puntos reflejos del hígado, la vesícula biliar, el riñón derecho y los intestinos, incluyendo el colon ascendente y transverso y la válvula ileocecal.

CONSEJOS GENERALES

- Es extremadamente importante que bebas gran cantidad de agua pura para limpiar el hígado.
- Recurre a las infusiones de menta para reducir las náuseas. En los casos de migraña premenstrual, bebe infusión de verbena.
- Frota unas pocas gotas de aceite esencial de lavanda sobre tus sienes para aliviar la tensión.
- Deja de hacer lo que estés haciendo, cierra los ojos y relájate con una compresa fría de albahaca (véase p. 45).
- El queso, el chocolate, el vino tinto, las naranjas y los colorantes pueden causar migraña. Intenta eliminar uno o dos de estos productos durante un par de semanas para ver si mejora la frecuencia o la gravedad de los ataques. Espera una semana más y elimina otros dos alimentos. Llegarás a descubrir al culpable.

LAS MUJERES Y LA MIGRAÑA

Es muy frecuente que las mujeres sufran de migraña antes de sus periodos menstruales, si bien el dolor remite en cuanto comienza la menstruación. El motivo de esta alteración son los cambios que se producen en el sistema hormonal, motivo por el cual pueden volver a aparecer durante los años menopáusicos.



***Palma izquierda** (02)*
Después de haber calentado la mano izquierda (véase p. 38), trabaja sobre el centro de la palma como indica la fotografía, deslizando el dedo pulgar. Así contactarás con el punto reflejo del estómago, el páncreas, el riñón izquierdo y los intestinos, incluyendo el colon transverso, descendente y sigmoideo.

Almuerzos energéticos

Lo que comes en el almuerzo también es importante. Necesitas carbohidratos no refinados y algunas proteínas, así como vitamina C y azúcares naturales incluidos en la fruta. Si es posible, evita almorzar en tu mesa de trabajo, ya que el cambio de «escenario» te hará bien. Si prefieres salir a comer, busca algún restaurante donde sirvan ensaladas, y no te dejes tentar por alimentos muy condimentados, pesados o con exceso de azúcar. La comida rápida está atiborrada de calorías vacías, mientras que los refrescos azucarados y el alcohol alteran los niveles de glucosa en sangre. Además, el alcohol produce somnolencia.



ALMUERZOS SANOS Y FÁCILES

Las siguientes sugerencias te aportarán toda la energía que necesitas para la tarde y, además, son muy fáciles de preparar en casa.

Un cuenco de sopa es un excelente primer plato durante el invierno. Cuece lentejas con dados de patata y zanahoria, y condimenta con albahaca fresca y guindilla.

El pan pitta es una excelente alternativa al pan normal; rellénalo con una ensalada de judías rojas, habas, judías verdes y alubias, y cubre toda la mezcla con alfalfa y lechuga.

Las ensaladas de arroz son igualmente fáciles de preparar: agrega cebolla roja picada, espárragos al vapor, pimientos verdes y un poquito de vinagre balsámico a una mezcla de arroz de India y arroz común cocidos.

Un zumo fresco, como el de zanahoria, apio y manzana, es un magnífico tentempié.







Recarga las pilas de tu organismo

Varias veces al día dedica algunos minutos a concentrarte; cuando lo hagas, respira profundamente durante dos o tres minutos (véase p. 73) en lugar de tomar café o encender un cigarrillo, ya que la respiración tiene un efecto energizante y relaja la mente; de hecho, las mejores ideas y las soluciones más efectivas suelen surgir cuando dejas de pensar en el problema que te preocupa.

Interrumpir el trabajo y salir a almorzar es fundamental para recuperar la energía mental y física. Algunos van al gimnasio o piscina para hacer ejercicio, pero si cuentas con poco tiempo o no dispones de medios, levántante de tu mesa y sal a dar un paseo corto, realizando diversas paradas para practicar ejercicios respiratorios. Si trabajas cerca de un parque, comprobarás que andar bajo los árboles e inhalar el fresco aroma del follaje te permitirá olvidar las dificultades de la mañana y recuperar el buen humor. Aunque sólo salgas diez minutos, el cambio de escenario, el aire fresco y la luz natural te ayudarán a continuar trabajando con eficiencia.

REFLEXOLOGÍA PARA INCREMENTAR LA ENERGÍA

Muchas personas sufren un «bajón» de energía por la tarde, mientras hacen la digestión. Si necesitas reanimarte un poco después de comer o en cualquier otro momento del día, sigue el tratamiento aquí detallado. Trabaja primero sobre la mano derecha y a continuación dedícate a la izquierda.

CONSEJOS GENERALES

- Asegúrate de que tu despacho esté bien ventilado. La falta de aireación suele provocar somnolencia.
- Para despejar la mente y recuperar la energía, vierte unas gotas de aceite de albahaca en un pañuelo e inhala.
- Bebe infusión de jengibre para estimular el buen funcionamiento del sistema digestivo.

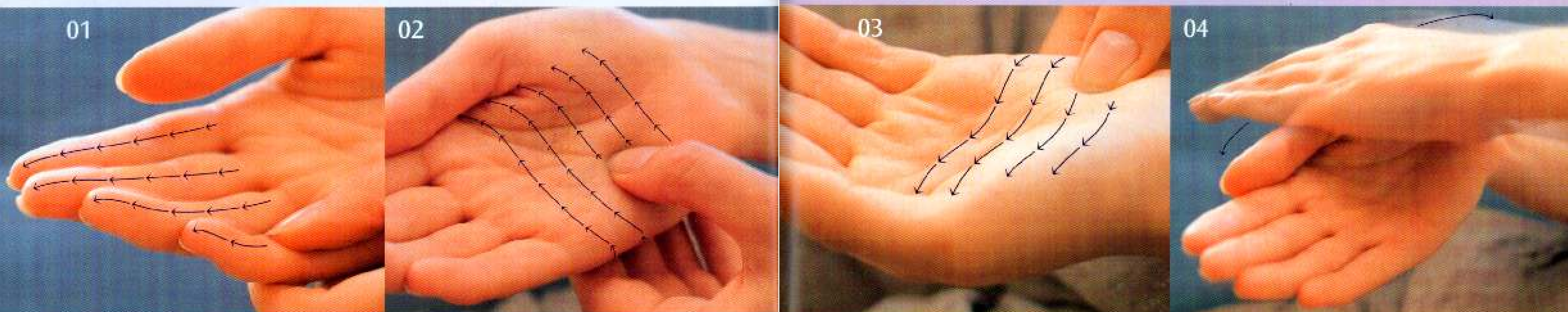
REFLEXOLOGÍA

Senos *(01)*
Después de calentar la mano que estás tratando, utiliza la técnica de deslizamiento para contactar con los puntos reflejos de los senos. Comienza desde la base del meñique y asciende por cada dedo de uno en uno.

Intestinos *(02)*
Trabaja sobre la palma derecha para contactar con los reflejos del hígado, la vesícula biliar, el riñón derecho y los intestinos, incluyendo la válvula ileocecal y el colon ascendente y transverso.

Intestinos *(03)*
Trabaja sobre la palma izquierda, como muestra la fotografía, para contactar con los reflejos del estómago, el páncreas, el riñón izquierdo y los intestinos, incluyendo el colon transverso, descendente y sigmoideo.

Fricción espinal *(04)*
Frota intensamente el borde externo del pulgar con la palma de la mano con la que estás trabajando.



Alivia la indigestión

Si comes deprisa o mientras haces otra cosa, o bien tragas los alimentos sin haberlos masticado debidamente y prefieres los platos muy condimentados, es posible que sufras una indigestión. El bienestar mental y físico también afecta la digestión, así que si estás ansioso, estresado, tienes exceso de trabajo o te encuentras agotado las secreciones gástricas y la actividad general del estómago se verán afectadas.

La indigestión o dispepsia es un término utilizado para describir varios síntomas producidos al comer y procesar los alimentos, incluyendo malestar o dolor abdominal, hinchazón, flatulencias y eructos en exceso, regurgitación de ácido gástrico, acidez y falta de apetito.

La reflexología puede aliviar rápidamente la indigestión. Comienza por calentar la mano que vas a tratar (véase p. 38) y luego trabaja sobre los reflejos indicados a continuación. Cuando hayas completado la secuencia en una mano, trata la otra.

REFLEXOLOGÍA

Utiliza la técnica de deslizamiento para contactar con todos los reflejos incluidos en esta secuencia.

Senos *(01)*
Trabaja sobre los puntos reflejos de los senos. Comienza desde la base del meñique y asciende por los demás dedos de uno en uno.

Pulmón: palma *(02)*
Trabaja sobre el reflejo del pulmón situado en la palma de la mano, desde la línea del diafragma hasta la base de los dedos.

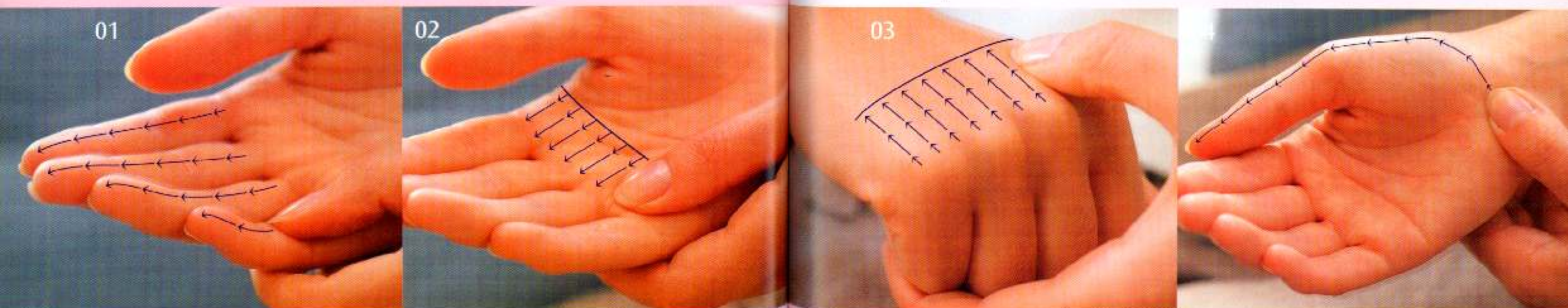
CONSEJOS GENERALES

Evitar la indigestión es mucho más productivo que intentar tratarla, así que pregúntate qué la ha causado. ¿Has comido demasiado deprisa o en exceso? ¿Rechazas ciertos alimentos? ¿Estás siguiendo una dieta equilibrada (véanse pp. 102-103)? ¿Te encuentras muy estresado en el trabajo? Las respuestas a estos interrogantes deberían permitirte evitar la indigestión. Para aliviar tus síntomas sigue estas instrucciones, aunque nunca bebas estos preparados antes de pasar media hora después de comer:

- Para la acidez y la dispepsia, disuelve una cucharadita de bicarbonato de soda en una taza de agua caliente y sórbela de forma gradual.
- Beber hordiate ayuda a controlar la flatulencia, así como tomar una infusión de seis clavos en agua caliente.
- La infusión de menta alivia el dolor de estómago y la flatulencia.

Pulmón: dorso de la mano *(03)*
Trabaja sobre el reflejo del pulmón, sobre el dorso de la mano, con el pulgar o el índice.

Columna vertebral *(04)*
Para contactar con el reflejo de la columna vertebral, trabaja desde la base de la mano hasta el extremo superior del borde exterior del pulgar, como muestra la fotografía.



Síndrome de irritación intestinal

Si sufres de síndrome de irritación intestinal, es probable que te sientas peor después de comer, independientemente de lo que hayas ingerido y cómo. Se trata de una enfermedad bastante frecuente que afecta al intestino grueso y puede reducir seriamente la calidad de vida de una persona, en particular la de los perfeccionistas que se someten a altos niveles de estrés. Las causas de esta dolencia no son claras, porque no se ha demostrado que se deba a una anomalía estructural del intestino; sin embargo, sí es cierto que está estrechamente vinculada a varios factores psicológicos y pertinentes a la dieta. Esta afirmación no debería sorprendernos, ya que incluso quienes no padecen este síndrome experimentan diferencias en el comportamiento de sus intestinos cuando se encuentran muy estresados; ya habrás notado que los nervios pueden provocar «ruidos», estreñimiento o diarrea.

La reflexología alivia el síndrome de irritación intestinal mejorando el funcionamiento de este órgano y relajando el sistema digestivo. Si quieres realizarte un tratamiento, trabaja sobre los reflejos del intestino que encontrarás en las manos, y cuando llegues a casa sométete a un tratamiento podálico. Si los síntomas son severos, intenta tratarte los pies al menos tres veces a la semana. (En las pp. 130-131 encontrarás más consejos generales y tratamientos podálicos.)

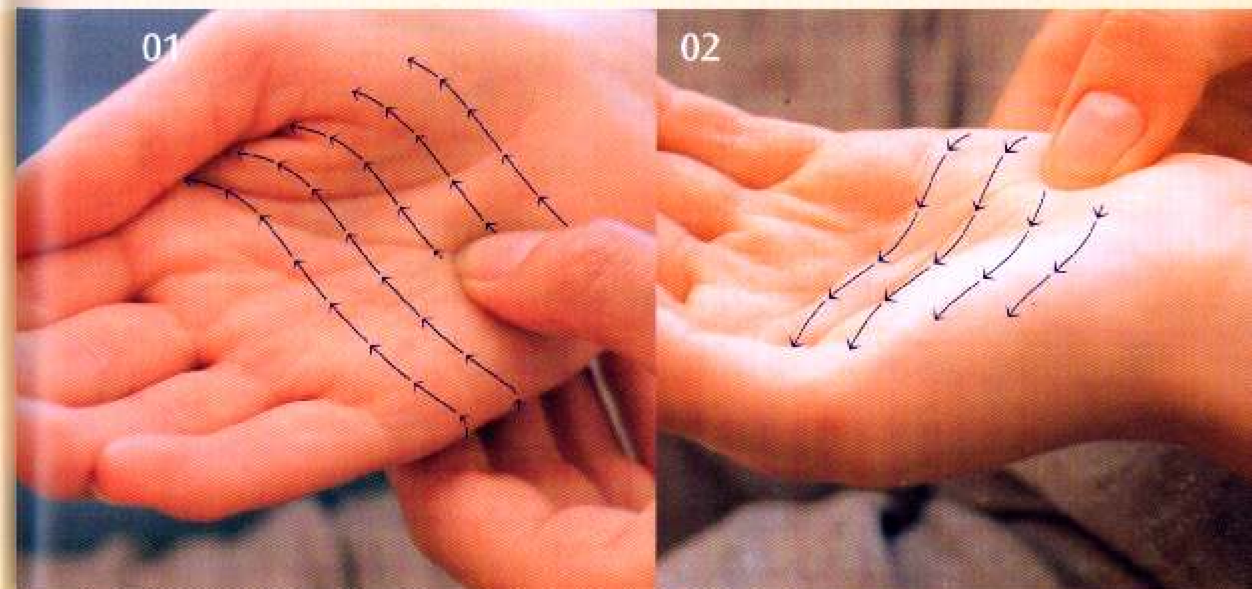
CONSEJOS GENERALES

- Unas pocas gotas de aceite de menta en una jarra de agua tibia inhibirá las contracciones gastrointestinales y aliviará los gases. La infusión de esta misma hierba es muy efectiva, en especial si se realiza con menta fresca.
- Muchas plantas ejercen un efecto antiespasmódico directo sobre el tracto gastrointestinal, en particular la camomila y la valeriana. Lo mejor es tomarlas en forma de infusión, tintura o cápsula.
- Toma tabletas de carbón para evitar la hinchazón, la flatulencia y la diarrea.
- Revisa tu dieta. Las alergias alimentarias están estrechamente relacionadas con el síndrome de irritación intestinal, y los culpables suelen ser el trigo y la leche de vaca. Intenta eliminar los productos que contengan uno u otro componente durante cuatro semanas y observa si se produce alguna mejoría. Al mismo tiempo deberías incrementar el consumo de verdura, fruta fresca, avena y legumbres, que contienen fibra hidrosoluble además de muchos otros beneficiosos nutrientes.

REFLEXOLOGÍA

Intestinos

Comienza por calentar la mano derecha (véase p. 38). Realizando un movimiento deslizante con el pulgar, metódicamente cruza la zona de la palma entre la línea del diafragma y la pélvica para contactar con todos los reflejos intestinales (01). Después de dos minutos repite sobre la mano izquierda (02).



CAPÍTULO CINCO

Relajación y recreación

Para disfrutar de tu tiempo de ocio debes ser capaz de sosegarte por completo. No sólo te sentirás mejor físicamente y estarás menos expuesto a caer enfermo, sino que también te entusiasmará más volver al trabajo y hacer frente a las presiones cotidianas.

Según la tradición budista, existen seis cualidades o virtudes que una persona debería poseer si desea llevar una vida sana, que son la paciencia, el optimismo, la generosidad, la sabiduría, la disciplina y la serenidad. De éstas, quizá la última sea la más importante, ya que de la calma puede surgir la mayor inspiración. Con demasiada frecuencia nos sentimos irritados, cansados, deprimidos o enfermos tras trabajar arduamente y sin descanso durante semanas.

Las noches y los fines de semana son ideales para intercambiar un relajante tratamiento podálico con un amigo o tu pareja. No obstante, primero tienes que darte tiempo para serenarte una vez que llegas a casa. El mejor modo de hacerlo es adquirir el hábito de realizar un ritual de relajación que indique al organismo que ha llegado el momento de olvidar las tensiones del día. Quítate los zapatos y estira los brazos hacia arriba y adelante, respirando de forma lenta y profunda; si lo deseas, date una ducha, y por último vístete con prendas cómodas y amplias. Evita pensar en la cena o en abrir el correo, simplemente permanece tranquilo de diez a veinte minutos.

Escoge un objeto que para ti exprese espacio, como una flor o una vela encendida, y siéntate frente a él en posición relajada. Obsérvalo, respirando de forma lenta y profunda. Siente que la tensión abandona tu cuerpo con cada exhalación. Cuando tu mente se haya relajado, piensa en una palabra que relaciones con la serenidad, como por ejemplo paz, calma o espacio. Mientras espiras repite la palabra. Cuando estés preparado abre los ojos, estira los brazos por encima de la cabeza y levántate muy despacio. Una vez que te sientas mentalmente relajado, continúa con tus actividades nocturnas.

Tratamiento podálico

Un tratamiento completo de reflexología lleva alrededor de 45 minutos, y es fundamental realizar la secuencia sobre el pie derecho antes de tratar el izquierdo. El motivo de este orden es seguir la disposición de los intestinos: en el pie derecho ascienden y en el izquierdo, descienden.

Si eres el receptor, relájate en un sillón y apoya los pies sobre un cojín colocado en el regazo de tu compañero, que debe sentarse frente a ti (véanse también pp. 34-35). Si lo deseas puedes recibir el tratamiento en silencio, ya que suele ser muy agradable comunicarse únicamente mediante el tacto después de haber pasado un día completo utilizando las palabras. Otra posibilidad es que aproveches este momento para conversar o compartir alguna preocupación.


01

REFLEXOLOGÍA

Calentamiento de los pies
Antes de comenzar, aplica un poco de humectante en los pies.

Relajación diafragmática *(01)*
Trabaja siguiendo la línea del diafragma presionando el pulgar en la planta del pie.

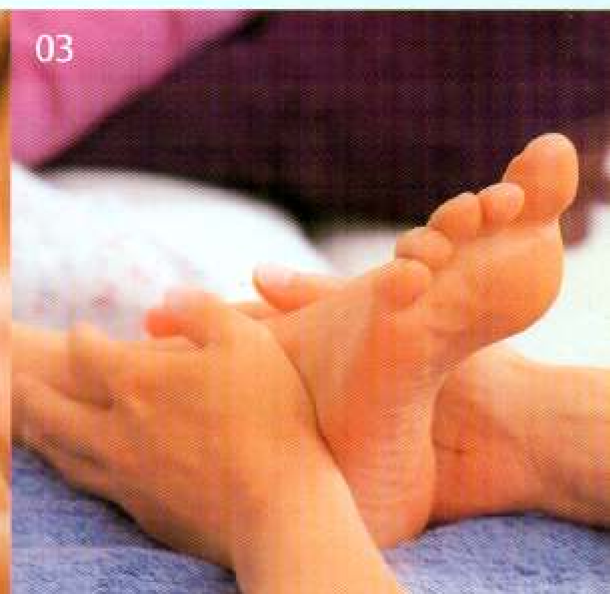
Relajación de lado a lado *(02)*
Sujetando la parte superior del pie, mece toda la extremidad de lado a lado entre tus palmas con un movimiento suave pero rápido.

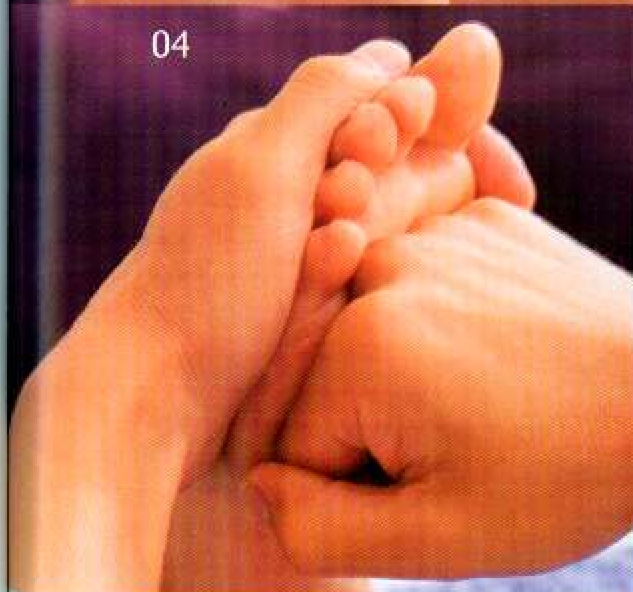
Relajación de tobillo *(03)*
Coge los huesos del tobillo entre las partes carnosas de los pulgares. Con las muñecas flojas, mueve con suavidad pero rápidamente el pie de lado a lado.

Masaje metatarsal *(04)*
Empuja con el puño de tu mano derecha la planta del pie del mismo lado mientras estrechas la parte superior del pie con la izquierda, como si amasaras. Para el pie izquierdo, repite la operación con la mano contraria.

Fricción espinal *(05)*
Utiliza la parte plana de la mano para frotar vigorosamente el borde interior del pie, hacia arriba y hacia abajo.


02

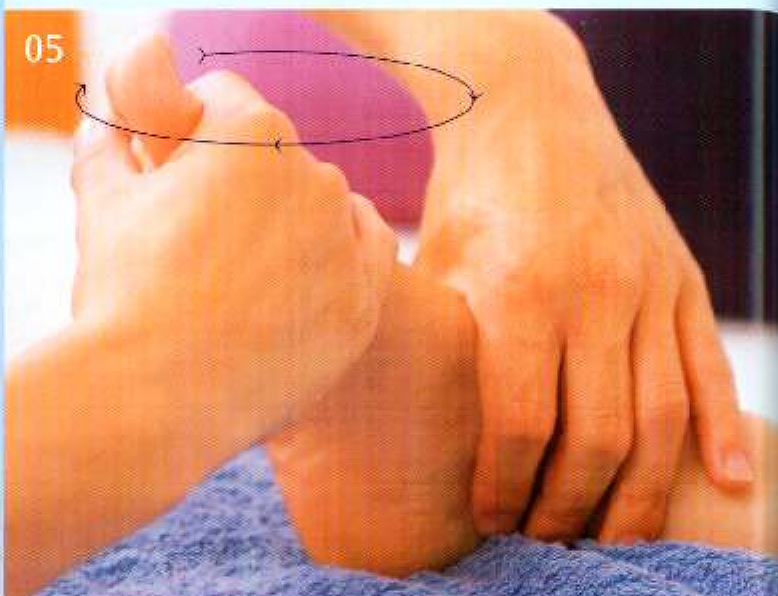

03

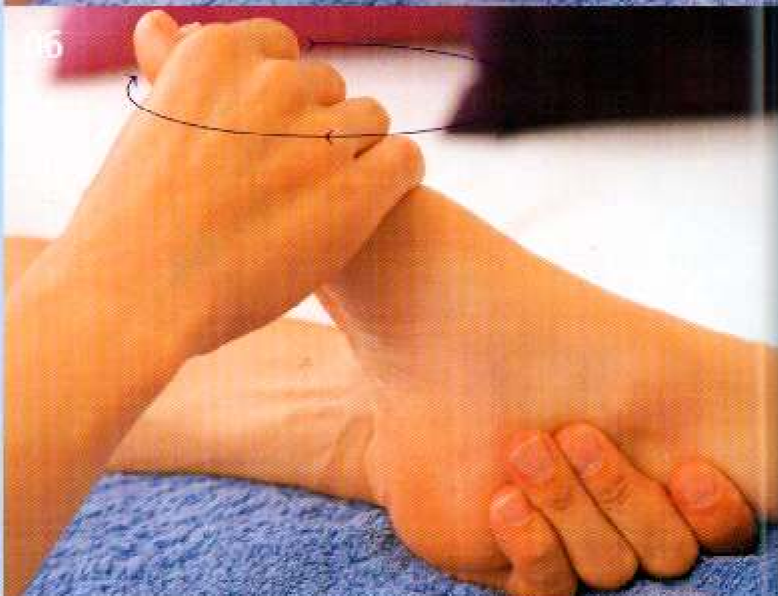

04


05

Giros con sujeción superior *(05)*
Para el pie derecho, coge firmemente la parte superior del tobillo con la mano izquierda, como muestra la fotografía, y gira el pie hacia dentro y en dirección a la columna vertebral con la mano derecha. Para el pie izquierdo, sujeta el tobillo con la mano derecha y haz girar el pie hacia dentro y en dirección a la columna vertebral con la izquierda. Este ejercicio ayudará a reducir la hinchazón de tobillos.

Giros con sujeción inferior *(06)*
Para el pie derecho, coge el tobillo, como muestra la fotografía, con la mano izquierda y usa la derecha para girar suavemente el pie hacia dentro y en dirección a la columna vertebral. Cambia las posiciones de las manos para trabajar sobre el pie izquierdo.



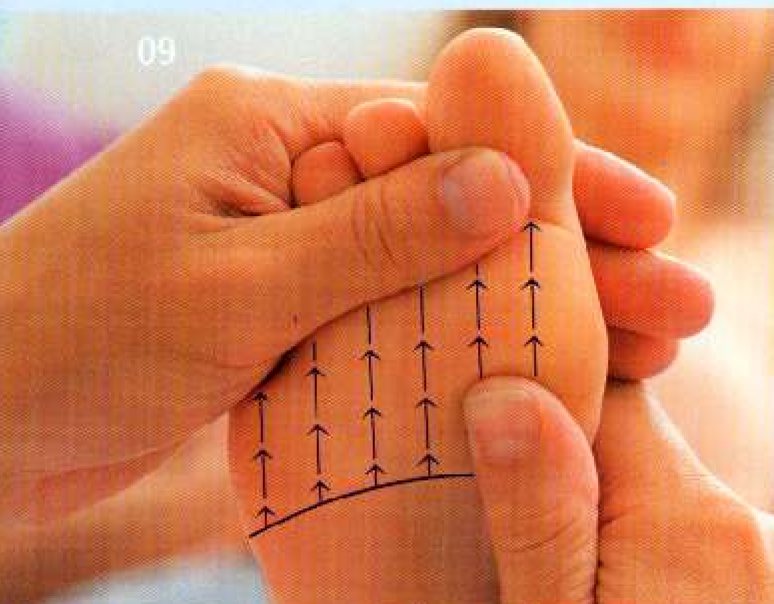


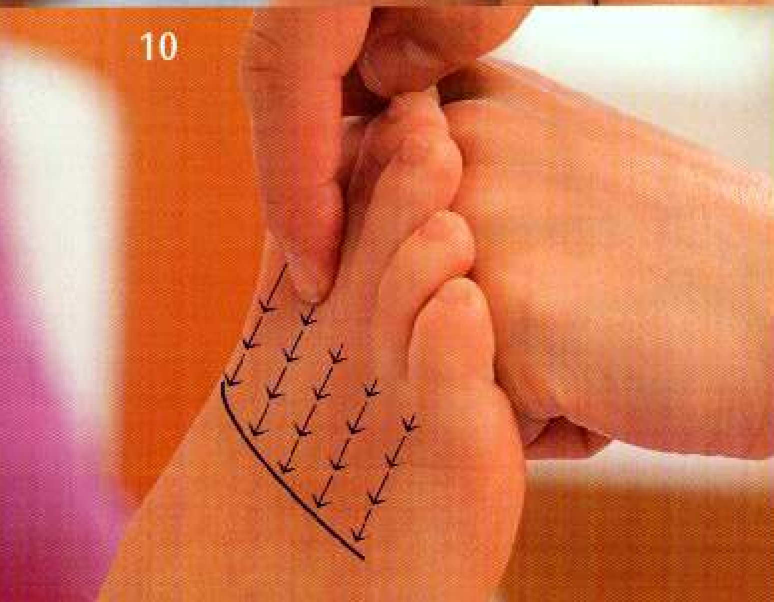
Masaje de pie *(07)*
Cogiendo la parte superior del pie entre las dos palmas, rota tus dos manos alrededor del pie como si imitaras el movimiento de las ruedas de un tren a vapor.

Relajación de la caja torácica *(08)*
Presionando la planta del pie con tus dos pulgares, usa la técnica de desplazamiento para trabajar sobre la superficie superior del pie con los dedos de ambas manos.









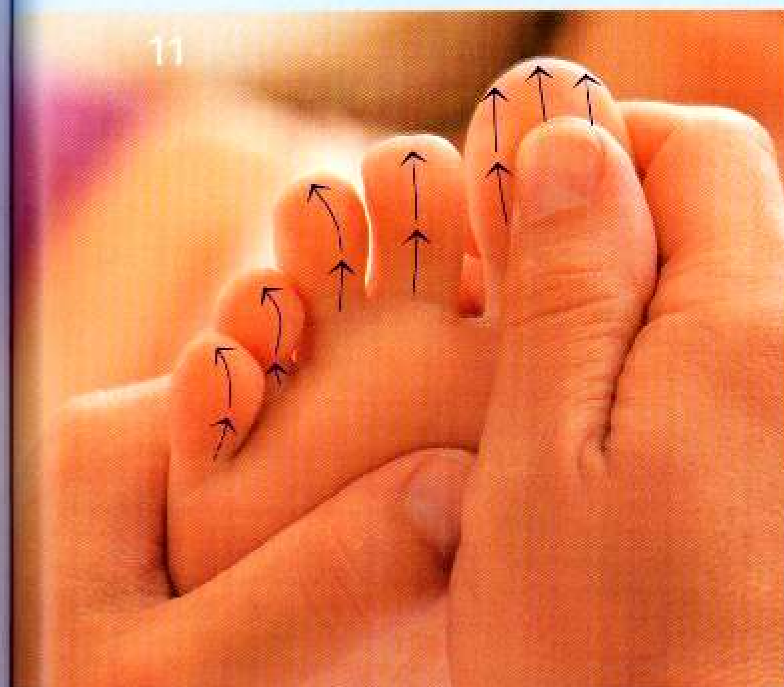
Pulmón: planta *(09)*
Utiliza la técnica de desplazamiento para trabajar la zona que se encuentra entre las líneas del diafragma y la del hombro sobre la planta del pie.

Pulmón: pie, parte superior *(10)*
Desliza el dedo índice por las hendiduras de la parte superior del pie como indica la fotografía.

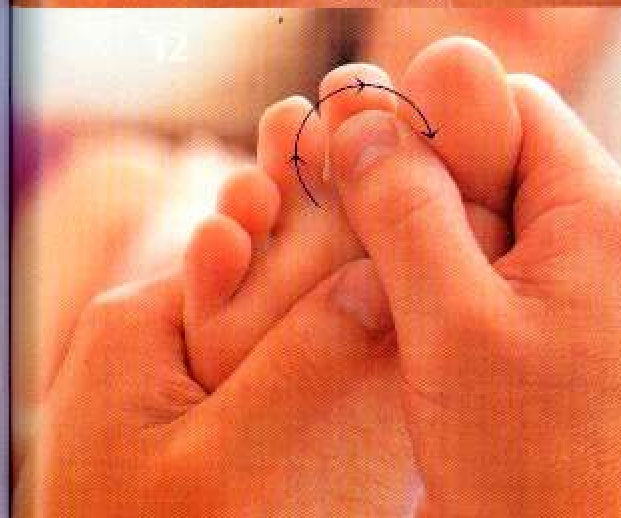
Senos *(11)*
Para el pie derecho, coge su extremo superior con la mano izquierda y trabaja con el pulgar derecho; cuando trates el pie izquierdo invierte la posición de las manos. Comenzando desde la base del dedo gordo, utiliza la técnica de deslizamiento para recorrer todos los demás. Cuando llegues al pequeño, cambia de mano y repite.

Ojo *(12)*
Con la técnica de rotación trabaja el reflejo del ojo, que se encuentra bajo la primera articulación del segundo dedo del pie. Para el pie derecho, sujeta su extremo superior con la mano izquierda y trabaja el dedo con la derecha, y viceversa.

Oído *(13)*
El reflejo del oído se localiza bajo la primera articulación del tercer dedo. Al igual que con el reflejo del ojo, trabaja sobre este punto utilizando la técnica de rotación.



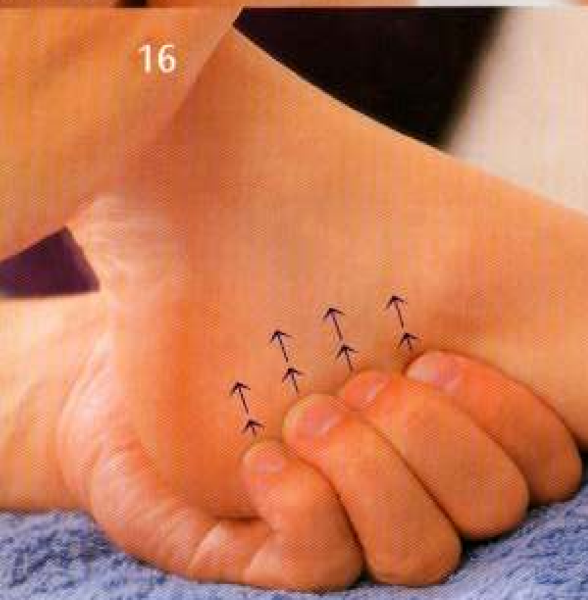
PUNTOS MÁS PEQUEÑOS
Los reflejos de la glándula pineal, la pituitaria, el hipotálamo, la nariz y la garganta se localizan debajo de los senos en el dedo gordo. Contactarás automáticamente con estos puntos cuando trabajes los senos.






14


15


16


17

Cuello y tiroides: planta *(14)*
Desliza el pulgar por la base de los primeros tres dedos (la línea del hombro) tres veces.

Cuello y tiroides: parte superior del pie *(15)*
Desliza tres veces el dedo índice por la base de los primeros tres dedos del pie.

Cóccix, cadera y pelvis *(16)*
Para trabajar en el pie derecho, sujeta su extremo superior con la mano derecha; después, desliza los cuatro dedos de la mano izquierda por la cara interna del talón. Para la cadera y la pelvis, coge el pie derecho con la mano contraria y usa la otra para trabajar sobre la cara externa del talón. Cambia de mano para el pie izquierdo.

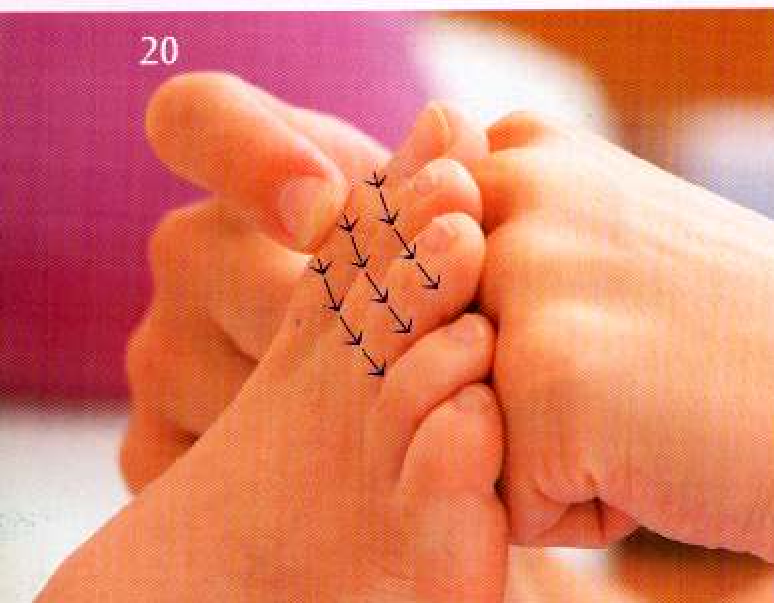
Columna vertebral *(17)*
Desliza el pulgar por el borde interior del pie hasta el extremo superior del dedo gordo. En el pie derecho usa el pulgar derecho, y viceversa.

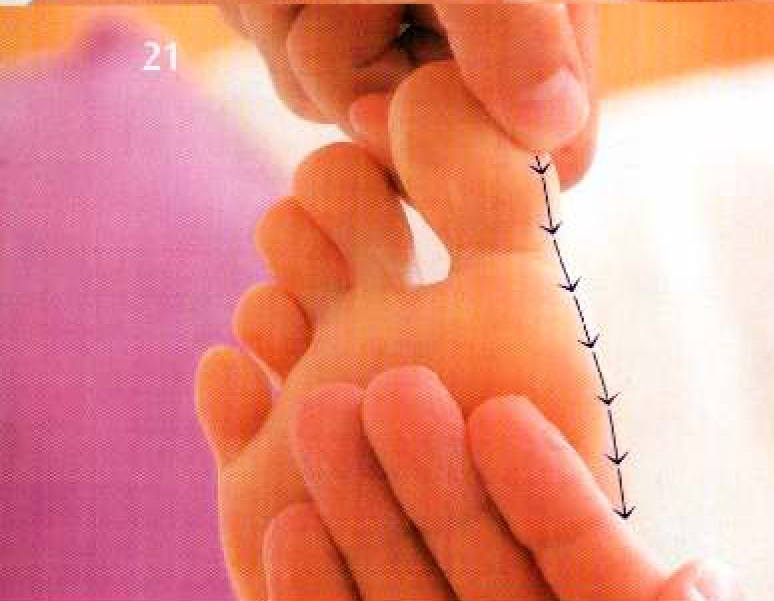
Columna cervical *(18)*
Regresa al dedo gordo y desde allí desliza el índice por el borde interior del pie.

Cuello crónico *(19)*
Trabaja sobre el borde externo de los tres primeros dedos; usa el pulgar derecho sobre el pie del mismo lado, y viceversa.


18


19





Rostro *(20)*
Apoya el pie derecho sobre tu puño izquierdo y desliza tu dedo índice derecho por los tres primeros dedos del pie. Cambia de mano cuando trabajes sobre el pie contrario.

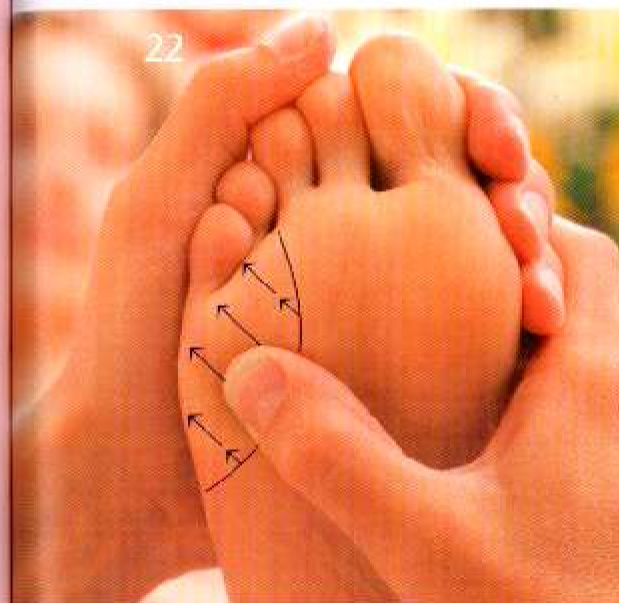
Columna vertebral (hacia abajo) *(21)*
Apoyando la planta sobre el dorso de la mano que no utilizas, desliza el dedo por el borde interior del pie, hacia abajo.

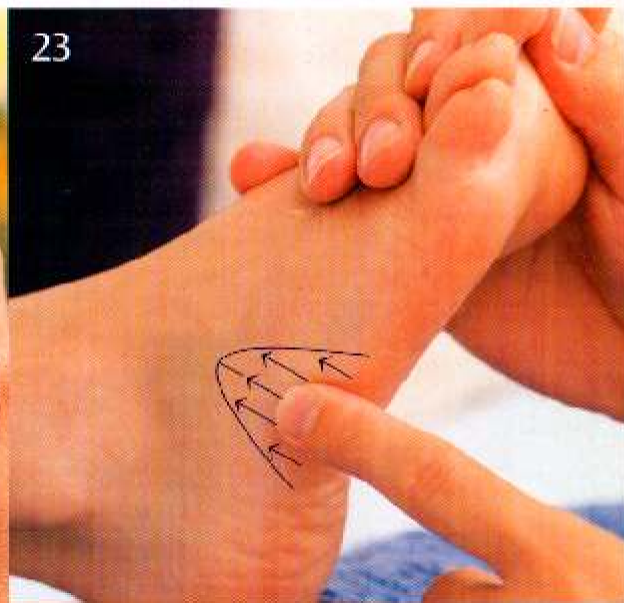
Hombro *(22)*
Cogiendo el extremo superior del pie, desliza tu pulgar hacia fuera por toda la zona. Cambia de mano y desliza el otro pulgar hacia dentro.

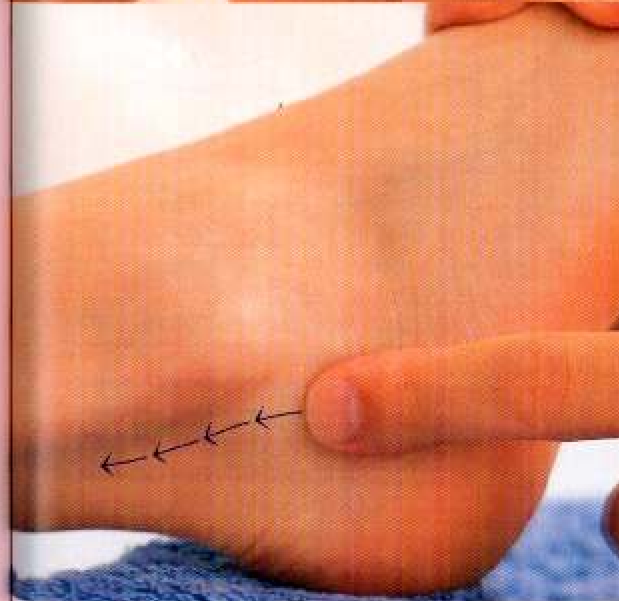
Rodilla y codo *(23)*
Desliza el dedo índice por el reflejo triangular situado en la parte exterior del pie.

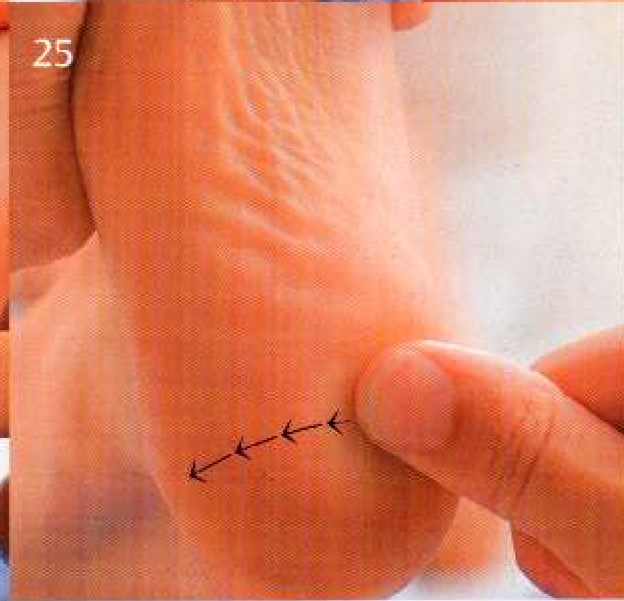
Ciático primario *(24)*
Desliza el dedo índice por el área situada detrás del hueso del talón, y continúa hacia arriba, por la pierna, unos cuatro centímetros.

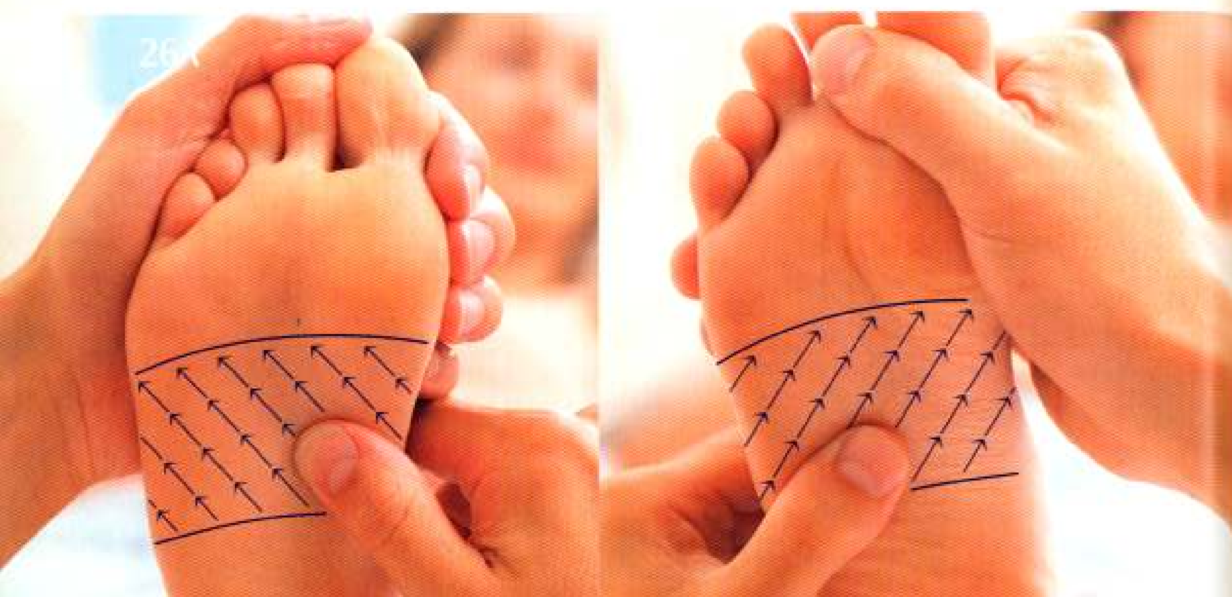
Ciático secundario *(25)*
Esta zona cruza el talón en un punto intermedio entre la línea pélvica y la parte inferior del pie. Desliza el pulgar por esta línea dos o tres veces, desde el borde interior del pie hasta el opuesto.

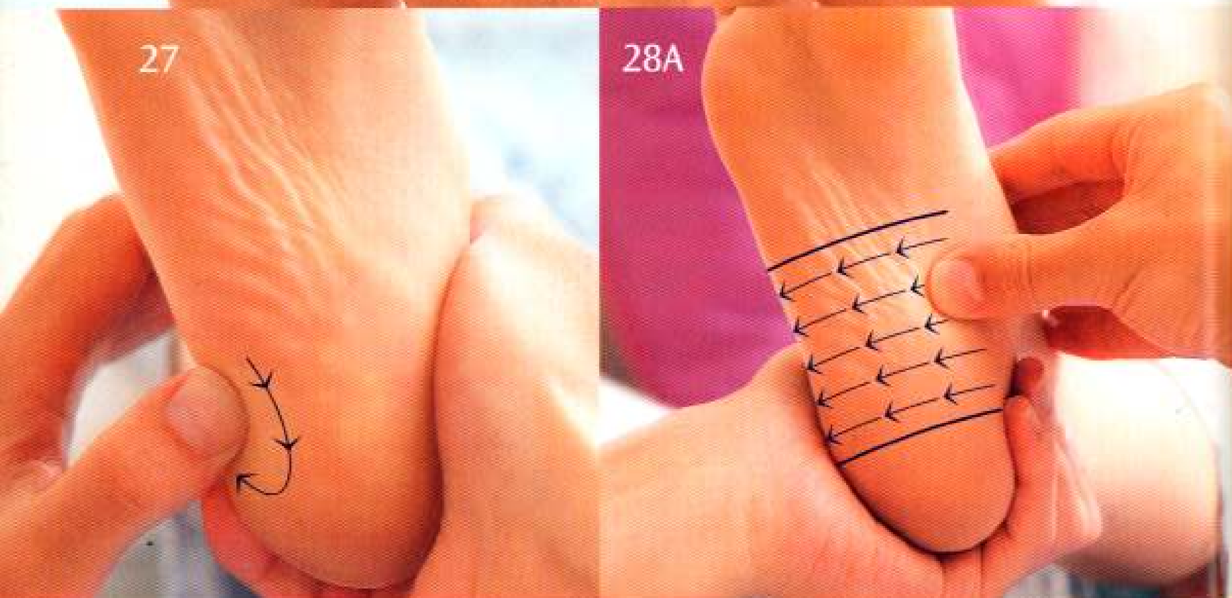










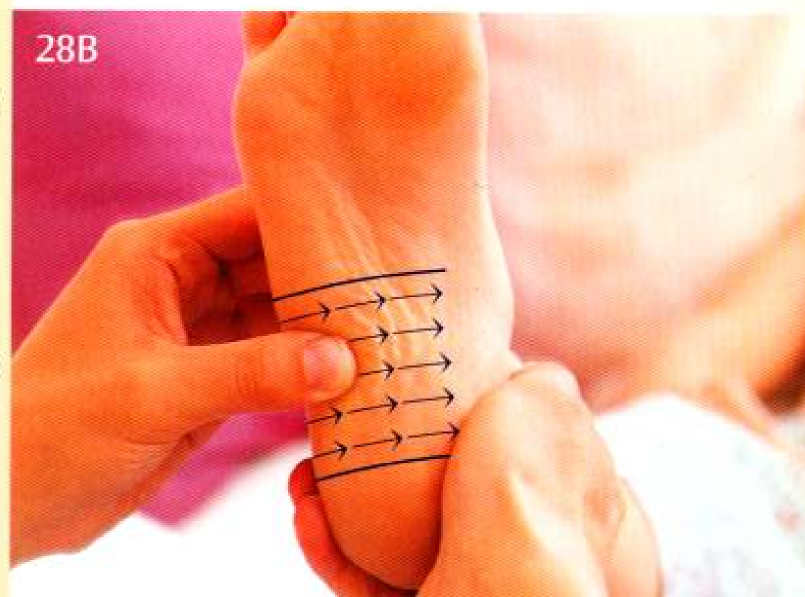


Hígado *(26, A y B)*
Este reflejo se encuentra sólo en el pie derecho. Apoya el pie sobre tu mano izquierda y desliza tu pulgar derecho por esa zona, desde el borde interior hacia el exterior y en diagonal (26, A). Cambia de mano y trabaja en dirección contraria (26, B).

Válvula ileocecal *(27)*
Este reflejo se encuentra en el pie derecho solamente y se sitúa debajo de la línea pélvica sobre el borde exterior del pie. Utiliza la técnica de la curva hacia fuera.

Intestinos *(28, A y B)*
Trabaja sobre el pie derecho solamente para contactar con la válvula ileocecal, el colon ascendente y transverso, y el intestino delgado. Apoyando el talón sobre tu mano izquierda, usa el pulgar derecho para trabajar la zona situada debajo de la línea de la cintura, desde dentro hacia fuera (28, A). Cambia de mano y trabaja en dirección contraria (28, B).

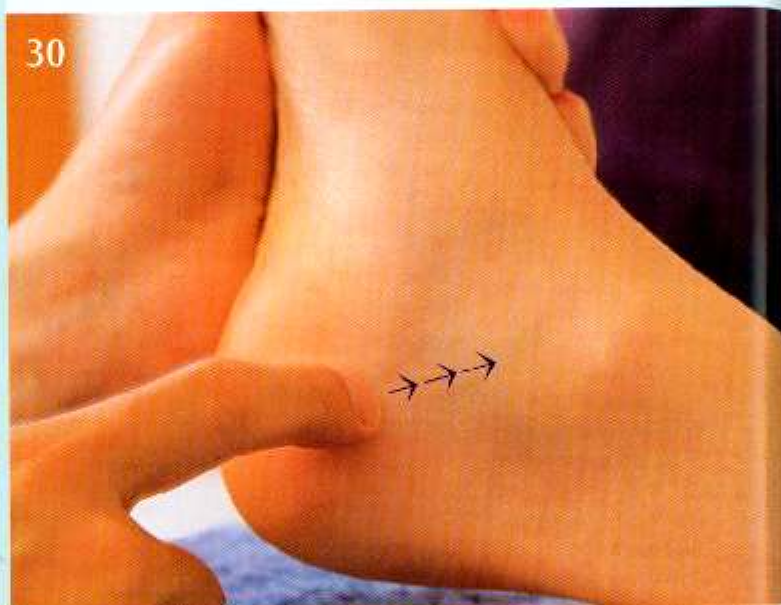
Sistema urinario *(29)*
Para contactar con la vejiga y el uréter, desliza el dedo por el borde interior de la línea del ligamento hasta la de la cintura. El riñón y la glándula suprarrenal se hallan por encima de la intersección de las líneas del ligamento y la cintura. Utiliza la técnica de rotación para trabajar sobre este reflejo.

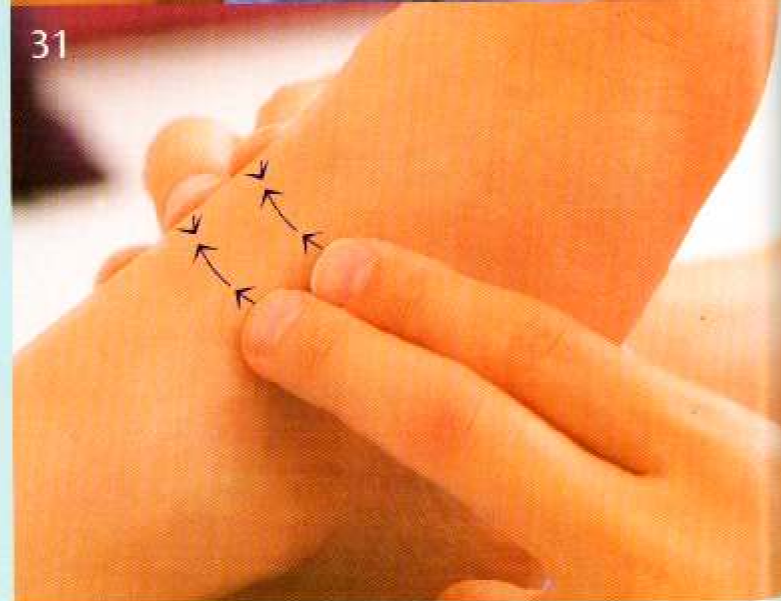




Útero/próstata *(30)*
Para el pie derecho, sujétalo con la mano izquierda y usa el dedo índice derecho para trabajar desde el extremo superior del talón hasta la cara interior del hueso del tobillo. El punto reflejo para el útero o la próstata se encuentra entre el talón y el hueso del tobillo. Para el pie izquierdo, cambia de mano para sujetarlo y trabaja con el índice izquierdo.

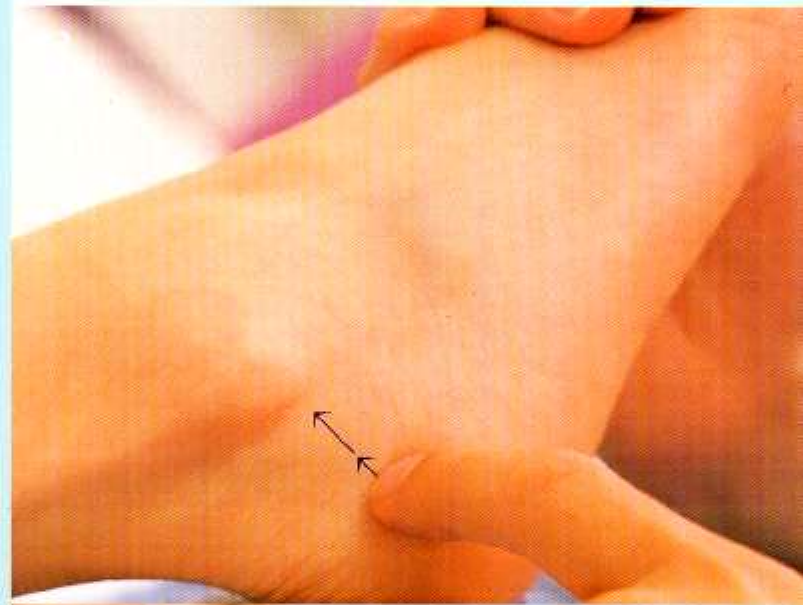
Trompa de Falopio/conducto deferente *(31)*
Sujeta la planta del pie con los dos pulgares y, mientras ejerces presión con ellos, usa los dedos mayor e índice de ambas manos para recorrer toda la parte superior del pie. Repite dos o tres veces.

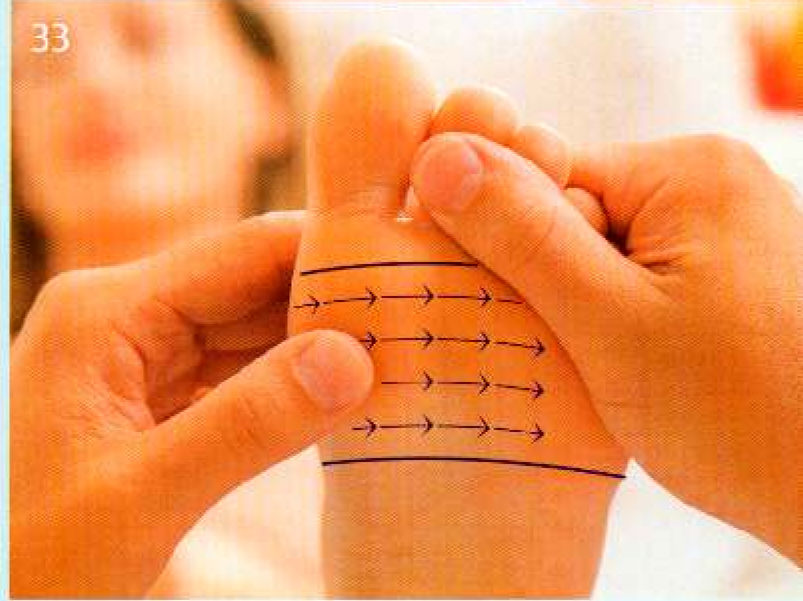


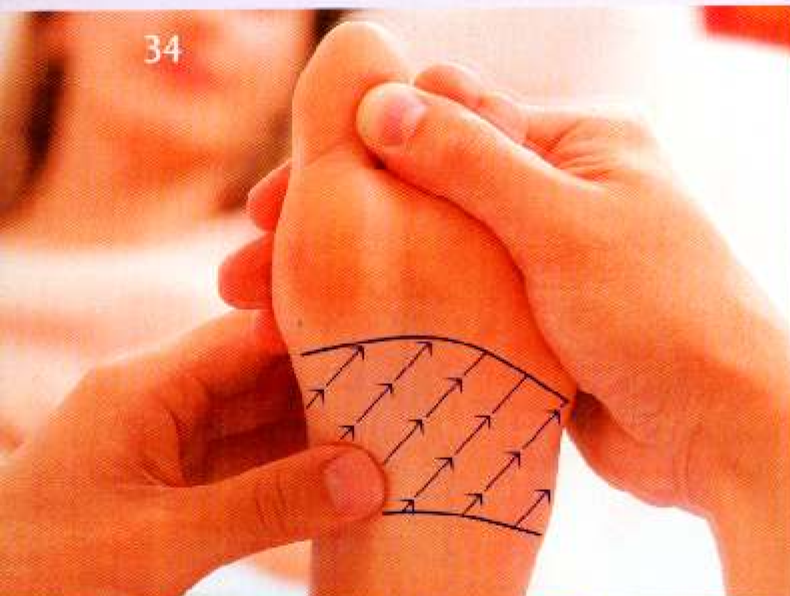


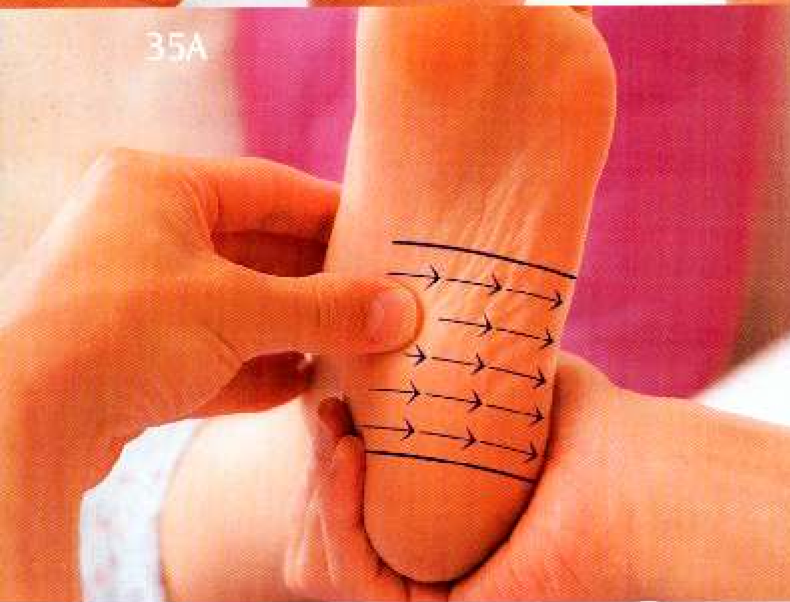
Ovario/testículo *(32)*
Trabajar sobre este punto es similar a hacerlo sobre el reflejo del útero y la próstata, con la única diferencia de que en este caso la zona a tratar es el borde exterior del pie. Para trabajar el pie derecho, apóyalo sobre tu mano izquierda y desliza el dedo índice derecho desde el extremo superior del talón hasta la parte exterior del hueso del tobillo. El punto reflejo para el ovario o el testículo se sitúa entre el talón y el hueso del tobillo. Para el pie izquierdo, sujétalo con la mano derecha y trabaja con el dedo índice izquierdo.

Corazón *(33)*
El principal reflejo del corazón se encuentra únicamente en el pie izquierdo. Tiene forma rectangular, se apoya sobre la línea del diafragma, por debajo de los tres primeros dedos, y finaliza en un punto medio entre las líneas del diafragma y el hombro. No trates esta zona más de tres veces, porque ya lo habrás hecho al contactar con el pulmón. Como ves, tanto los reflejos como los órganos se superponen dentro del organismo. Sujetando el extremo superior del pie izquierdo con la mano derecha, desliza el pulgar izquierdo desde el dedo gordo hasta el tercero, y a continuación realiza el ejercicio de relajación diafragmática de la p. 86.





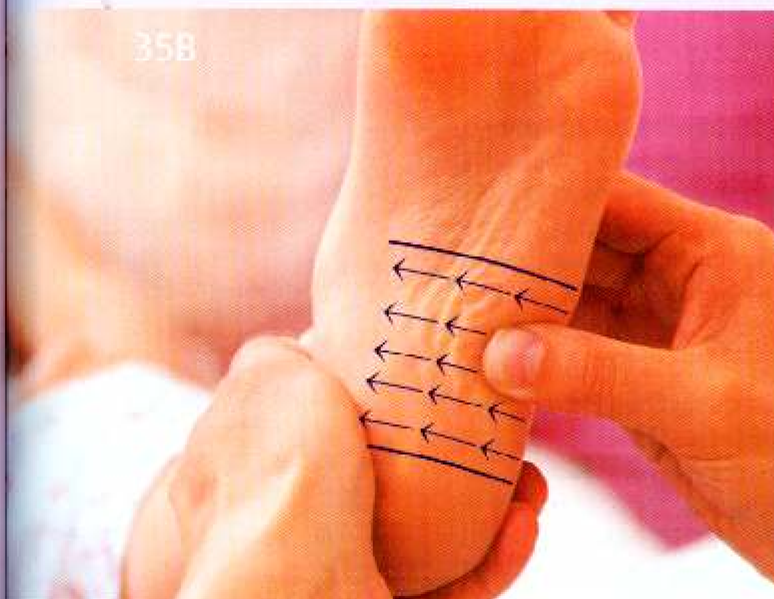

34

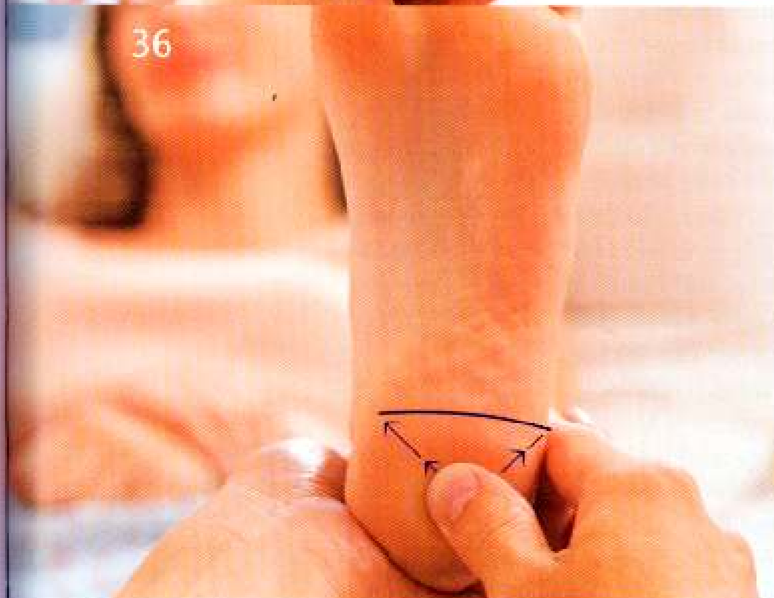

35A

***Estómago** (34)*
El principal reflejo del estómago se encuentra en el pie izquierdo, entre las líneas del diafragma y la cintura. Coge el pie con la mano derecha y trabaja desde el borde interior al exterior, contactando con la zona señalada en la fotografía con el pulgar izquierdo. Cambia de mano y trabaja en dirección opuesta con el pulgar derecho.

***Intestinos** (35, A y B)*
En el pie izquierdo, los intestinos incluyen el delgado y el colon transverso, descendente y sigmoideo; este último debajo de la línea pélvica (36). Coge el talón con la mano derecha y con el pulgar izquierdo trata la zona inferior a la línea de la cintura, desde el borde interior al exterior (35, A). Cambia de mano y trabaja en la dirección contraria (35, B).

***Colon sigmoideo** (36)*
Este reflejo en forma de «V» se encuentra sólo en el pie izquierdo y se sitúa bajo la línea pélvica. Coge la base del talón con la mano derecha y desliza el pulgar izquierdo siguiendo la línea exterior de la «V». Cambia de mano y trabaja sobre la línea interior de la «V» con el pulgar derecho.


35B


36

MASAJE RELAJANTE
Si ciertos reflejos son muy sensibles, masajea directamente la parte del cuerpo que se corresponde con ellos; así se consigue mejorar el tratamiento y que el receptor entre en un estado de relajación aún más profundo. No tienes que ser un experto en masajes: todo lo que necesitas es una silla, tus manos y un poco de aceite. Esta rutina es para el cuello, los hombros y la espalda, donde se acumula tensión.

Primer paso
Aplica aceite sobre tus palmas y realiza movimientos circulares para masajear los hombros y la zona que rodea las vértebras a ambos lados de la columna. Utiliza los extremos de los dedos índices para recorrer toda la superficie del cuello.

Segundo paso
Comenzando desde la base de la columna, realiza movimientos circulares con las palmas para trabajar a ambos lados de toda su extensión. Repite cuatro veces.

Tercer paso
Regresa a la base de la columna y masajéala de nuevo, esta vez haciendo reducidos movimientos circulares con los índices. Repite y finaliza deslizando las palmas hacia arriba, hasta los extremos de los hombros.

Una dieta equilibrada

Seguir una dieta equilibrada es fundamental para la salud. Deberíamos hacer tres comidas diarias: desayuno (véanse pp. 40-41), almuerzo (pp. 76-77) y cena (pp. 104-105), y consumir menos carne y grasas para tomar más fruta, verdura y fibra, si bien nunca es fácil saber si estamos alcanzando el equilibrio correcto.

Por lo general, lo que importa es la calidad de los alimentos que ingerimos y no la cantidad. El volumen de alimentos que necesitas depende de tu altura y estilo de vida, pero como regla general una comida debería llenar el espacio equivalente a tus manos ahuecadas y unidas; más cantidad estresaría tu sistema digestivo. Necesitamos alimentos integrales no refinados a los que no se les haya agregado ni quitado nada, y también debemos beber al menos dos litros de agua pura al día para eliminar las toxinas del cuerpo y mantenernos hidratados. El café, el té y el alcohol son deshidratantes y envejecen el organismo, sobre todo la piel. Una persona bien hidratada tiene un cutis resplandeciente.

Intenta encontrar un equilibrio entre los alimentos ácidos y alcalinos que consumes. Los que contribuyen a formar ácidos son la carne, los huevos, el pescado, la caza, los almidones y los productos fabricados con harina, incluidos todos los que están hechos con cereales. Los alimentos alcalinos incluyen grandes cantidades de sodio y potasio. Todas las frutas, y también los cítricos, son alcalinas, así como las verduras de hoja verde y de raíz, como la col, las zanahorias y las patatas. En lo que respecta a estas últimas, no las peles, porque su piel aporta muchos nutrientes. La relación ideal entre los alimentos ácidos y los alcalinos en la dieta es de uno a cuatro, lo que significa que por cada porción de queso, pescado, carne y pan debemos comer cuatro de fruta fresca y verdura de hoja verde y de raíz.

Como regla general, toma cinco porciones de fruta y verdura fresca al día y hasta cuatro rebanadas de pan integral. En la semana come pescado al menos dos veces, aves de corral una o dos, y carne roja sólo una. En tu menú semanal incluye el queso muy esporádicamente y deja los pasteles para las ocasiones especiales. Intenta restringir el consumo de alcohol: una o dos copas para acompañar una comida una o dos veces a la semana es suficiente. Para cocinar utiliza aceite de oliva, ya que tiene un alto contenido de antioxidantes y ayuda a regular el colesterol. Evita tomar alimentos muy elaborados por la noche (no es fácil dormir profundamente mientras el organismo está haciendo la digestión).

ALIMENTACIÓN PARA UNA VIDA AJETREADA

Por desgracia, lo primero que normalmente se ve afectado cuando estamos muy ocupados o estresados es la dieta. Durante el día siempre resulta tentador comer alimentos azucarados, como el chocolate, o de preparación rápida, porque proporcionan energía al organismo de forma instantánea a pesar de que nos dejan más soñolientos cuando se terminan. Si necesitas energía, come un plátano, un puñado de almendras, albaricoques deshidratados o una torta de avena.

Por la noche, son muchas las personas que se sienten tan cansadas que ni siquiera les apetece pensar en cocinar y compran platos preparados. Esta comida rápida posee un alto contenido en grasas, no resulta nutritiva y engorda; lo más conveniente es preparar una comida sana, como veremos a continuación.

DEFICIENCIAS MÁS FRECUENTES

Calcio

Si se te rompen las uñas con facilidad, tienes caries y sueles estar de mal humor, es posible que padezcas una deficiencia de calcio. Otros síntomas incluyen la tensión permanente de los músculos del cuello y los hombros, y una sensibilidad excesiva al dolor. Come más verduras de hojas verde oscuro, semillas de sésamo y girasol, nueces y avena. La leche aporta gran cantidad de calcio, pero no siempre es recomendable para las personas que sufren de catarro y eccema.

Hierro

Si siempre te encuentras cansado, te falta energía y tienes una tez pálida, es posible que presentes un cuadro de anemia o deficiencia de hierro. Las mujeres tienen más tendencia a ser anémicas si sus menstruaciones son abundantes. La melaza tiene gran cantidad de hierro, así como las verduras de hoja verde oscuro y el hígado.

DEFICIENCIAS MÁS FRECUENTES

Potasio

Si ansías comer alimentos salados y te cuesta dormir, es probable que te falte potasio. Esta deficiencia puede provocar retención de líquidos, aumento de peso e hipertensión arterial. Reduce tu consumo de sal, come más plátanos y toma suplementos de algas marinas. En poco tiempo te sentirás más tranquilo y podrás dormir profundamente.

Vitamina C

Si parece que coges todas las infecciones que se cruzan en tu camino, intenta comer alimentos con alto contenido de vitamina C, como cítricos, melón, grosellas negras, moras, pimiento rojo y brécol. Esta vitamina es excelente para mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico.

Platos deliciosos en minutos

En realidad es extremadamente fácil preparar un plato sano en pocos minutos. Todo lo que hace falta es un poco de planificación y hacer un viaje hasta el supermercado, aunque muchos llevan la compra a domicilio y venden verdura ya pelada y cortada, lechuga limpia, y sopas y salsas frescas. En lo que a estas últimas se refiere, ten en cuenta que la mayoría de ellas pueden ayudarte a comer sano por muy poco dinero, si bien es recomendable que compruebes su grado de sal o grasa. Inspírate en las simples sugerencias que aquí aparecen y prepara platos rápidos, sanos y por demás apetitosos.



PLATO PRINCIPAL

La pasta es un alimento extremadamente versátil que además se cuece en pocos minutos. Unta con aceite de oliva un pimiento y un calabacín en juliano y ásalos mientras esperas que la pasta esté lista (en la fotografía vemos tagliatelle de espinaca y huevo). Sazona con pimienta negra y albahaca fresca. Si deseas comer pescado, cubre un trozo de abadejo con rodajas de lima, láminas de ajo y ramitas de tomillo fresco, y hornea todo junto envuelto en papel de aluminio. Sirve con distintas verduras cocidas al vapor, como hinojo, zanahoria y calabacines, como muestra la fotografía.

POSTRE

La fruta fresca asada es una excelente alternativa para finalizar una comida. Echa un poco de azúcar sobre una mezcla de higos, melocotones blancos y piña, y colócala bajo el grill hasta que el azúcar empiece a caramelizarse. Prueba esta receta con tu fruta favorita.







Prepárate para dormir

A veces, lo que necesitamos es dormir profundamente; sin embargo, no siempre lo conseguimos: por increíble que parezca, el 50% de los humanos sufrimos problemas de sueño en un momento u otro de nuestra vida. Atrapados en la vorágine diaria, la mayoría de nosotros interrumpe o ignora los relojes naturales de su cuerpo. (Para superar el *jet lag*, consulta la p. 59.)

Así como al llegar a casa sigues un ritual particular, intenta establecer una rutina antes de ir a la cama para indicar a tu organismo que es hora de dormir. Un baño de aromaterapia con unas gotas de lavanda te ayudará a conciliar el sueño, o lávate la cara y los pies con agua templada.

Si no tienes tiempo para realizar un tratamiento de reflexología a primera hora de la mañana, pide a tu pareja que relaje tus pies durante unos minutos antes de que te vayas a dormir. Simplemente sigue las instrucciones de los ejercicios de relajación diafragmática y metatarsal incluidos en las pp. 86-87.

INSOMNIO

Si sufres de insomnio sabrás que cuanto más intentas dormir más te cuesta, así que lo mejor es que te sientes a leer un libro soporífero con una bebida caliente a mano. En términos generales, podríamos afirmar que lo que nos mantiene despiertos por la noche son las preocupaciones derivadas de las relaciones, el trabajo, la salud y las finanzas, si bien el insomnio persistente suele estar relacionado con una ansiedad más profunda acerca de la vida, y también con la depresión. Si el problema persiste, pregúntate qué puedes hacer para aliviar tus preocupaciones y mejorar tu forma de vida, y considera asimismo la posibilidad de recurrir a un especialista.

TU HABITACIÓN

Procura que tu cuarto se encuentre en un espacio tranquilo que invite al descanso. Mantenlo lo más ordenado y limpio posible, y duerme con la ventana abierta para mejorar la calidad del aire, a menos que en el exterior el ambiente sea muy ruidoso o húmedo. Un ionizador también mejora la atmósfera.

Evita las pastillas para dormir, porque producen adicción y provocan problemas mayores; en su lugar intenta tomar valeriana, en forma de té o tintura, o bien prepárate infusiones de camomila o tila. Cualquiera de estas propuestas te ayudará a relajarte y dormir bien.

CONSEJOS GENERALES

- No consumas cafeína después de las siete de la tarde o directamente elimínala de tu dieta. Los preparados de cereales y las infusiones de hierbas como la camomila son buenos sustitutos del té y el café.
- Intenta seguir una dieta equilibrada (véanse pp. 102-103) y adopta el hábito de no cenar demasiado tarde. Evita los alimentos altos en proteínas, como el queso o las hamburguesas, ya que no podrás dormir plácidamente si tu estómago tiene que digerir un plato pesado.
- Toma un suplemento de calcio y magnesio antes de irte a la cama.
- La comodidad es fundamental: procura que tu colchón sea firme pero suficientemente flexible para que la columna descanse en su postura natural. Una cama incómoda provoca dolor de espalda e insomnio.
- Asegúrate de no pasar demasiado calor ni demasiado frío, y elige la ropa de cama más conveniente.
- Rocía un pañuelo con unas gotas de aceite esencial de camomila o lavanda y colócalo sobre tu almohada.
- Intenta beber un vaso de leche tibia con una cucharadita de miel y una pizca de canela.
- Respirar lenta y profundamente ayuda a conciliar el sueño. Túmbate apoyando una mano sobre el diafragma y concéntrate en los movimientos ascendentes y descendentes de cada inspiración y espiración.

PRODUCCIÓN DE MELATONINA

La melatonina (véase también p. 59) se produce en el organismo de forma natural —la glándula pineal es la encargada de secretarla, en especial por la noche— y ayuda a preparar al cuerpo para el descanso disminuyendo el ritmo cardíaco y reduciendo el estado de vigilia. Si en tu habitación entra la luz de la calle es posible que tus niveles de melatonina desciendan y, en consecuencia, no puedas dormir. Si es tu caso, cambia la posición de la cama o compra cortinas gruesas.

Sin embargo, también deberías cuidarte del exceso de melatonina, ya que puede provocar depresión. Como regla general, puedes equilibrar la producción natural de melatonina de tu organismo con una dieta sana y ejercicio. Intenta salir a dar paseos a buen ritmo bajo los rayos del sol de la mañana, o siéntate bajo una intensa iluminación artificial durante los oscuros días invernales.

CAPÍTULO SEIS

Prevención y cura

Ya que la reflexología es más efectiva cuando se aplica en los pies, intenta complementar el tratamiento de manos con otro podálico cuando vuelves a casa después del trabajo. Esta sección se centra en los pies y los reflejos sobre los que has de trabajar para superar y prevenir enfermedades comunes.

Para las enfermedades más prolongadas o graves se recomienda complementar las sesiones de reflexología realizadas en casa con visitas regulares a un profesional cualificado. Y ante la menor duda acerca de una dolencia en particular, debes consultar a un médico.

Si deseas tratar alguna de las enfermedades incluidas en esta sección, sigue la rutina de reflexología podálica completa explicada en las pp. 86-101 y, a continuación, dedica algunos minutos más a los reflejos individuales. Si no dispones de tiempo, puedes trabajar sólo en los reflejos relevantes para una determinada dolencia, después de calentar el pie, con los ejercicios de relajación descritos en las pp. 86-89. Siempre completa la secuencia sobre el pie derecho antes de repetir el tratamiento en el izquierdo.

Prevenir las enfermedades es tan importante como curarlas y, como regla general, una persona sana debería intentar recibir un tratamiento de reflexología completo al menos una vez al mes (véase también p. 35). Si tú gozas de buena salud pero eres susceptible a una enfermedad en particular, tu tratamiento mensual debería concentrarse en los reflejos apropiados.

Nunca olvides cuidar tu organismo entre una sesión de reflexología y la siguiente, ya que muchos problemas se originan en formas de vida y hábitos alimenticios inapropiados. Vuelve a leer las páginas dedicadas a la dieta, el sueño, los viajes, etc., porque aprender a cuidar tanto el cuerpo como la mente no sólo permite disfrutar de una buena salud durante muchos años, sino también sentirse más feliz y relajado.

Alergias y asma

Una alergia es una reacción física a uno o más alérgenos o irritantes, como el polen, ciertos alimentos como el trigo o los lácteos, los aditivos alimentarios, los detergentes o la piel animal. El estrés también puede disparar una alergia porque debilita al organismo. El asma suele ser una reacción alérgica, aunque se le relaciona con la mala calidad del aire de las ciudades interiores. Otros síntomas alérgicos frecuentes son el exantema, la fiebre del heno y la migraña. Al tratar una alergia, en lugar de centrarte en la reacción misma intenta descubrir por qué tu organismo es alérgico.

La reflexología reduce el estrés y fortalece el cuerpo, en particular los sistemas digestivo e inmunológico. Después de relajar los pies (véanse pp. 86-89), trabaja sobre ellos como muestran las fotografías. Si deseas tratarte a ti mismo, masajea las palmas de tus manos para contactar con los reflejos de los sistemas respiratorio y digestivo.

CONSEJOS GENERALES

- Sigue una dieta equilibrada (véanse pp. 102-103) e intenta eliminar todos los azúcares refinados y los aditivos, en especial los colorantes amarillos y anaranjados y el glutamato monosódico.
- Toma suplementos de vitamina C por la mañana antes de comer o beber. Elimina el té, el café y la sal.
- Mantén tu casa limpia y sin polvo, y no utilices ambientadores artificiales.
- Bebe infusiones de tomillo o lavanda, porque ambas hierbas ejercen una acción antiséptica y ayudan a eliminar la mucosidad.
- Practica respiraciones profundas con regularidad (véase página. 37) y ejercita tu sistema respiratorio. Si eres susceptible al polen o el polvo, la natación es tu deporte.

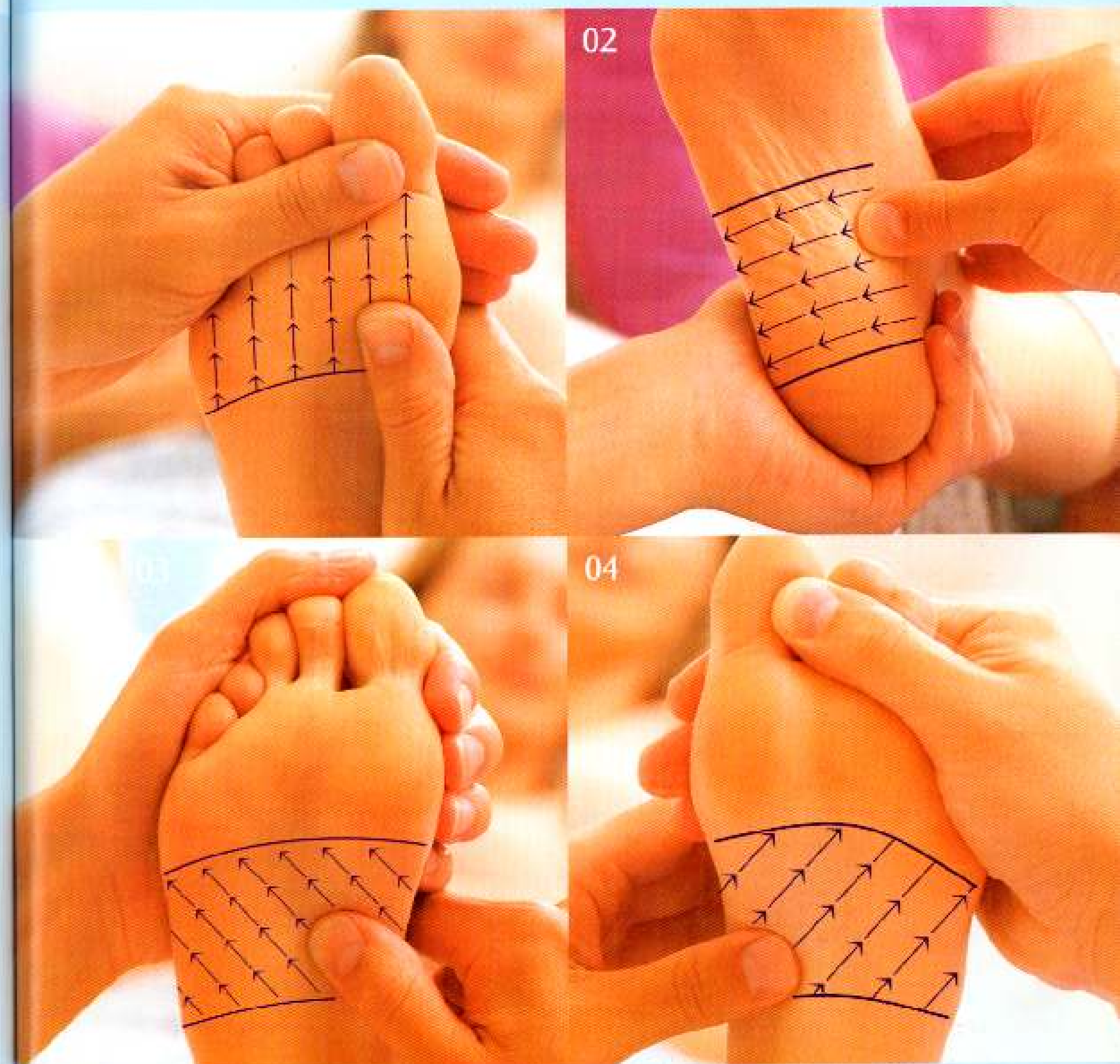
REFLEXOLOGÍA

Pulmón: planta *(01)*
Con la técnica de deslizamiento trabaja la zona comprendida entre la línea del diafragma y la del hombro sobre la planta del pie.

Intestinos *(02)*
Para el pie derecho, sostén el talón con la mano izquierda y con el pulgar derecho trabaja la zona situada debajo de la línea de la cintura, desde el borde interior al exterior. Cambia de mano y repite. Para el pie izquierdo invierte todas las posiciones de las manos.

Hígado *(03)*
Este reflejo se encuentra en el pie derecho solamente. Sujétalo con la mano izquierda y desliza el pulgar derecho en diagonal, desde el borde interior al exterior de la planta. Cambia de mano y repite en dirección contraria.

Estómago *(04)*
Sujeta el pie izquierdo con la mano derecha. Trabajando desde el borde interior hacia el exterior del pie, con el pulgar izquierdo contacta con el área que aparece en la fotografía. Cambia la posición de las manos y con el pulgar derecho trabaja en dirección contraria.



Conjuntivitis

La mala iluminación, la luz artificial, una atmósfera cargada de humo, mirar una pantalla durante largos periodos y el estrés emocional y la fatiga son algunos de los factores que afectan la visión (véase también p. 73). Sin embargo, la conjuntivitis suele ser causada por una infección localizada que, desde los senos, se extiende hacia las delicadas membranas mucosas de los ojos. Por eso duelen y pican, su parte blanca se vuelve rosada, y cada uno de ellos emite una desagradable descarga amarillenta y pegajosa.

Cuando utilices la reflexología para tratar la conjuntivitis o cualquier enfermedad ocular, no te centres sólo en el reflejo del ojo sino también en toda la zona de la cabeza y los senos. Si trabajas sobre ti mismo, trata los reflejos correspondientes a los ojos y los senos localizados en ambas manos.

CONSEJOS GENERALES

- *Utiliza gotas y lávate frecuentemente los ojos con una solución salina suave.*
- *Prepara compresas frías de hamamelis dos veces al día. Embebe compresas de algodón absorbente en hamamelis diluido; enfríalas en la nevera durante quince minutos y, a continuación, colócalas sobre tus ojos y relájate en una silla cómoda. Esta técnica también alivia el cansancio y el dolor ocular, reduce la hinchazón y facilita la relajación general.*



REFLEXOLOGÍA

***Senos** (01)*
Para el pie derecho, coge su extremo superior con la mano izquierda; para el izquierdo, cambia de mano. Desde la base del dedo gordo, utiliza la técnica de deslizamiento para recorrer todos los dedos. Cuando llegues al meñique, cambia la posición de las manos y repite.

***Ojo** (02)*
Recurre a la técnica de rotación para contactar con el reflejo del ojo, que se localiza por debajo de la primera articulación del segundo dedo. Para el pie derecho, sujeta su extremo superior con la mano izquierda y trabaja el dedo con la derecha. Cuando trates el pie izquierdo invierte la posición de las manos.

***Rostro** (03)*
Apoya la planta del pie derecho sobre el puño de tu mano izquierda. Desliza el índice derecho por los tres primeros dedos. Cambia la posición de las manos cuando trates el pie izquierdo.

ALIMENTACIÓN SANA, OJOS SANOS

Una buena dieta es esencial para mantener una correcta salud ocular. Come más legumbres (que tienen un alto contenido de sulfuro y, en consecuencia, de aminoácidos), verduras amarillas (que contienen carotenos), moras, arándanos y cerezas (ricas en flavonoides), y todo alimento con altos niveles de vitamina C (kiwis y fresas).

Para los ojos cansados toma suplementos de ginkgo biloba, que también facilita la degeneración macular. Otros suplementos que podrías tomar son: vitaminas C y E, cinc y selenio, que incrementan la cantidad de nutrientes que ingieres y, en consecuencia, mejoran la salud de tus ojos.



Cistitis

La cistitis es una enfermedad inflamatoria de la vejiga; es más frecuente en las mujeres, ya que en ellas la vejiga, el útero y el recto se encuentran muy próximos entre sí y su uretra es corta. Los síntomas incluyen una sensación de quemazón durante el paso de la orina, deseo de orinar con frecuencia, molestias en la región pélvica inferior y sensación de malestar general.

Las causas son varias: usar pantalones ajustados, que impiden una buena circulación en la zona vaginal y crean un ambiente húmedo que favorece la aparición de bacterias; no beber suficiente cantidad de fluidos, lo que conlleva a una reducción de la orina; tomar antibióticos para una infección localizada, ya que el sistema inmunológico se ve afectado; herir las paredes vaginales y de la vejiga durante el coito. Tomar anticonceptivos también reduce la inmunidad, probablemente porque afecta las reservas de vitamina C del organismo, y ésa es la segunda causa de cistitis más frecuente.

La reflexología puede aliviar la cistitis en gran medida, en especial cuando se aplica sobre los pies. Concéntrate en los reflejos del sistema urinario. También trabaja la columna para mejorar el suministro de sangre y las terminaciones nerviosas de la zona pélvica. La parte más importante de la columna que debes tratar es la espina lumbar, que se encuentra entre las líneas pélvica y de la cintura. Si no puedes recibir tratamiento en los pies, trabaja sobre los reflejos del sistema urinario y la columna vertebral localizados en las manos.

CONSEJOS GENERALES

- *Bebe gran cantidad de agua mineral durante el día.*
- *El vinagre de sidra es un gran antiséptico. Vierte dos cucharaditas en un vaso grande de agua tibia y bebe esta mezcla dos veces al día.*
- *Toma una cucharadita de bicarbonato de soda y el zumo de medio limón fresco en un vaso de agua templada.*
- *Masajéate el abdomen con un poco de aceite de hojas de melaleuca* (tea tree oil) *realizando movimientos circulares a la altura de la línea del pubis.*

ADVERTENCIA

Si los síntomas son muy dolorosos y molestos, o persisten pasadas 48 horas, consulta a tu médico.

REFLEXOLOGÍA

Sistema urinario (01)

Para el pie derecho, coge su extremo superior con tu mano izquierda y trabaja con el pulgar derecho. Cambia de mano para el pie contrario. Para contactar con la vejiga y el uréter desliza el dedo por el borde interior de la línea del ligamento hacia arriba, en dirección a la línea de la cintura. No trabajes sobre el ligamento propiamente dicho. El hígado se encuentra por encima del punto en el que las líneas de la cintura y el ligamento se cruzan. Utiliza la técnica de rotación para contactar con este reflejo.





Columna vertebral (02)

Coge el pie tal como hiciste al trabajar sobre el sistema urinario. Para contactar con la columna vertebral, desliza el pulgar con el que estás trabajando por el borde interior del pie, desde la base del talón hasta la punta del dedo gordo. Regresa a la parte de la columna vertebral situada entre las líneas pélvica y de la cintura y trabaja nuevamente sobre esta zona. Contactarás con la espina lumbar, formada por las cinco vértebras que se encuentran entre la parte inferior de las costillas y los huesos de la cadera.

Depresión y adicciones

Todos pasamos por días en los que nos sentimos tristes o deprimidos, con frecuencia como respuesta a un evento en particular. Los síntomas clásicos varían desde la ansiedad, los cambios de humor y el insomnio a la fatiga, la pérdida de apetito y concentración, y la apatía general.

La depresión y las adicciones suelen estar relacionadas, ya que con mucha frecuencia las personas tienden a buscar sustancias que les reconforten cuando se encuentran deprimidas. Algunas adicciones son relativamente inofensivas o la sociedad las considera aceptables, pero otras perjudican seriamente la salud. Tener paciencia y dejar pasar el tiempo para recuperarse suele ser el mejor remedio para la depresión, a pesar de que existen muchas otras opciones que aportan un gran bienestar. Por ejemplo, contar las propias preocupaciones a amigos y familiares o a un profesional ayuda a contrarrestar la sensación de soledad o aislamiento. Otra posibilidad es recurrir a las diversas organizaciones de apoyo que ayudan a superar adicciones como el tabaquismo, el alcoholismo y las drogas. Consulta a tu médico si necesitas mayor información al respecto.

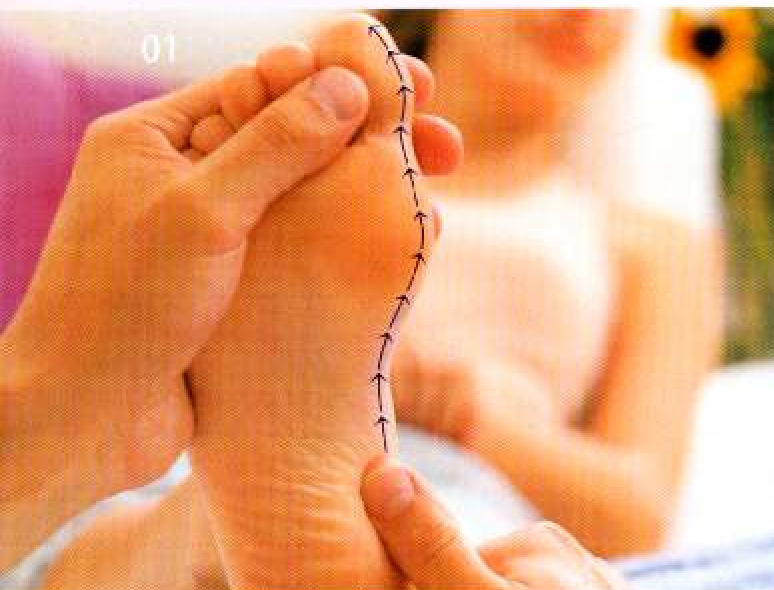
El sanador masaje reflexológico suele causar un gran bienestar, tanto físico como emocional, y también contribuye a sanar cualquier desequilibrio físico del organismo. Concéntrate en los reflejos del sistema nervioso central, la columna vertebral y el cerebro. En los días más bajos puedes trabajar sobre tus propias manos, centrándote en los reflejos de la columna vertebral y el cerebro.

CONSEJOS GENERALES

- *Sigue una dieta equilibrada (véanse pp. 102-103) y duerme durante al menos ocho horas todas las noches.*
- *Realiza mucho ejercicio físico para liberar endorfinas, que son el analgésico natural del organismo.*
- *Toma hipericina en forma de cápsula o en infusión, porque es un antidepresivo natural.*
- *Los masajes regulares de aromaterapia con rosa, nerolí, incienso o bergamota son particularmente buenos para contrarrestar la depresión.*

ANTIDEPRESIVOS

Si decides tomar antidepresivos, no olvides bajo ningún concepto aumentar tu ingesta de fruta y verdura fresca y también de pescado graso. Los antidepresivos tienden a eliminar los nutrientes esenciales del organismo, en particular los aminoácidos, lo cual puede afectar el normal funcionamiento del cerebro y aumentar la depresión.

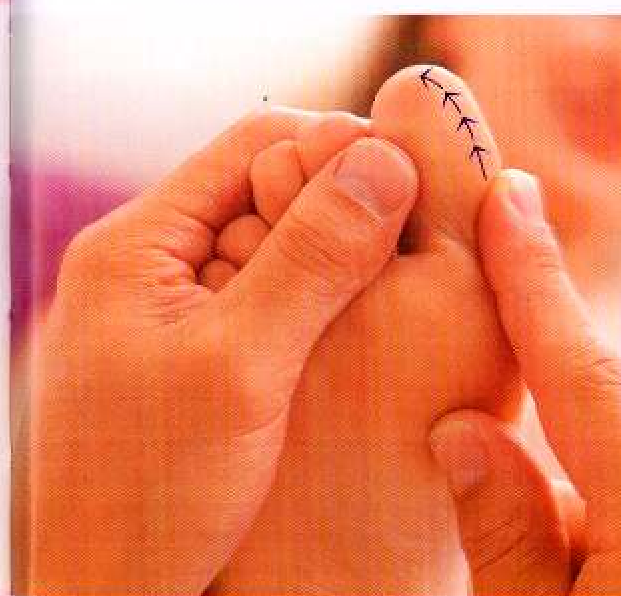


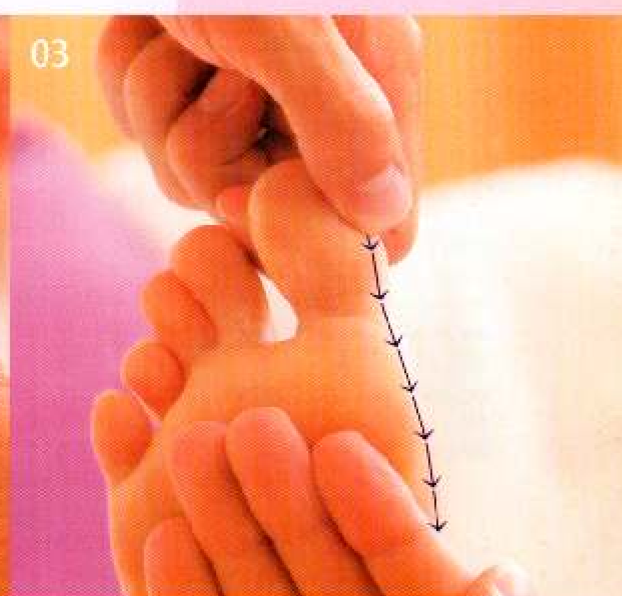
REFLEXOLOGÍA

***Columna vertebral** (01)*
Desliza el pulgar por el borde interior del pie hasta la punta del dedo gordo. Usa la mano derecha en el pie derecho, y viceversa.

***Columna cervical** (02)*
Regresa al dedo gordo y desliza el dedo índice por el borde exterior del pie con delicadeza.

***Columna vertebral (hacia abajo)** (03)*
Apoyando la planta del pie contra el dorso de la mano con la que no estás trabajando, desliza el dedo hacia abajo por el borde interior del pie.





Dolor de oído y sinusitis

Cuando los adultos sufren de dolor de oído suele ser como resultado de un fuerte resfriado o un agudo ataque de sinusitis. La otitis afecta por lo general el oído medio y es extremadamente dolorosa. En los casos de dolor intenso debes acudir al médico de inmediato, porque la infección puede pasar rápidamente al cerebro.

Los senos son cavidades óseas porosas situadas en el área facial, cuya textura recuerda a los saquitos de té. Los senos dan resonancia a la voz, actúan como filtros de la mucosidad y aligeran el peso de la cabeza sobre el cuello. La sinusitis es una inflamación de los senos terriblemente molesta en la que las cavidades porosas se hinchan y quedan obstruidas por una mucosidad pegajosa. También es frecuente perder el olfato y el gusto. Si no se trata, la infección suele extenderse a los oídos y causar dolor.

CONSEJOS GENERALES

Aunque es probable que tu médico te recete antibióticos, las siguientes sugerencias te resultarán de gran ayuda:

- *Si sufres un ataque agudo de sinusitis, haz reposo y bebe mucho líquido (zumos vegetales diluidos, sopas e infusiones).*
- *Elimina los azúcares refinados y los alimentos que favorezcan la formación de mucosidad.*
- *Para aliviar el malestar que provoca la sinusitis, cúbrete la cara con una toalla caliente y procura descansar; si te duele el oído, aplica calor sobre la zona afectada utilizando una bolsa de agua caliente envuelta en una tela protectora.*

REFLEXOLOGÍA

***Senos** (01)*
Para tratar el pie derecho, coge su extremo superior con la mano izquierda; para el izquierdo, invierte la posición de las manos. Comenzando por la base del dedo gordo, utiliza la técnica de deslizamiento para trabajar sobre todos los dedos; luego cambia de mano, y repite.

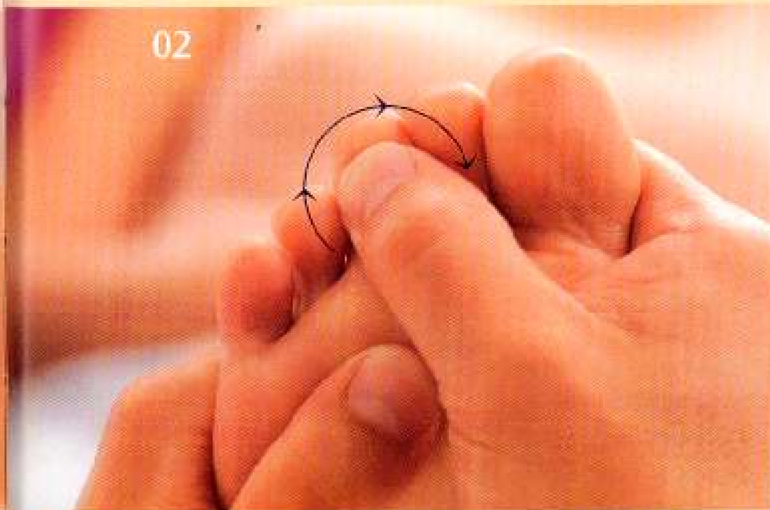


La sinusitis bacterial aguda suele estar causada por un resfriado, la fiebre del heno o incluso una infección dental, mientras que las infecciones crónicas de los senos, por lo general, se relacionan con una alergia o cierta sensibilidad a un producto químico de uso doméstico, como ambientadores, perfumes o laca para el pelo.

La reflexología aliviará tanto el dolor de oído como el causado por la sinusitis, y ayudará al organismo a combatir la infección. Cuando combatas la sinusitis es fundamental que trabajes los reflejos del oído y los senos para evitar que la infección se extienda hacia el primero. Si deseas tratarte a ti mismo, céntrate en los reflejos equivalentes que posees en las manos.

CONSEJOS GENERALES

- *Prepara una inhalación de gaultheria o enebro (véase página 42) para limpiar y calmar el dolor de los senos congestionados.*
- *Toma diez gotas de tintura de equinácea, un estimulante natural del sistema inmunológico, hasta tres veces al día durante la infección; cuando ésta haya remitido, hazlo sólo una sola vez al día durante un mes completo. Este tratamiento es particularmente importante para quienes hayan estado tomando antibióticos.*



***Oído** (02)*
Mediante la técnica de rotación contacta con el reflejo del oído, que se encuentra en la primera articulación del tercer dedo del pie. Para el pie derecho, sujeta su extremo superior con tu mano izquierda y rota el pulgar derecho sobre el reflejo. Para el pie izquierdo, sujeta con la mano derecha y trabaja con el pulgar izquierdo.

Fertilidad

Si una mujer tiene entre 22 y 30 años y desea concebir, es posible que tenga que intentarlo durante unos nueve meses. La fertilidad está vinculada a la forma de vida y la dieta, así que la pareja debe tomar las debidas precauciones para controlar el estrés diario y seguir una alimentación equilibrada. La mujer se encuentra en su momento más fértil entre el duodécimo y decimosexto día de su ciclo, así que es recomendable que marque este periodo en su agenda. Si te preocupa la fertilidad de tu pareja, lo más apropiado es que se someta a una prueba.

La reflexología mejora la función hormonal, reduce el estrés y favorece la concepción. Dos o tres veces a la semana trataos mutuamente en vuestra casa. Para obtener mejores resultados es posible que necesitéis contar con la ayuda de un profesional y seguir un tratamiento durante tres o cuatro meses. Trabaja el sistema nervioso central y el cerebro, así como la totalidad del sistema endocrino, es decir, las glándulas pituitaria, pineal, tiroides y suprarrenal, y los ovarios/testículos. No olvides contactar con el hipotálamo, que coordina los sistemas endocrino y nervioso y participa en la motivación del comportamiento sexual. El hipotálamo está situado en el cerebro por detrás de los ojos y tiene el tamaño de un guisante. Si deseas tratarte a ti mismo, trabaja los reflejos de la columna, el cerebro, la glándula suprarrenal, el sistema endocrino y los ovarios/testículos.

CONSEJOS PARA AMBOS MIEMBROS DE LA PAREJA

- Dejad de fumar, eliminad el alcohol y todos los aditivos alimentarios, y reducid el consumo de cafeína.
- Tomad suplementos de ginseng y cinc.
- Haced mucho ejercicio suave, como yoga o tai chi.

REFLEXOLOGÍA

Columna vertebral y cerebro *(01)*
Desliza el pulgar por el borde interior del pie hasta el extremo superior del dedo gordo. Usa la mano derecha para trabajar sobre el pie derecho, y viceversa.

Cuello y tiroides: planta *(02)*
Desliza el pulgar tres veces por la base de los tres primeros dedos.

Cuello y tiroides: parte superior del pie *(03)*
En la parte superior del pie, desliza el dedo índice tres veces por la base de los tres primeros dedos.

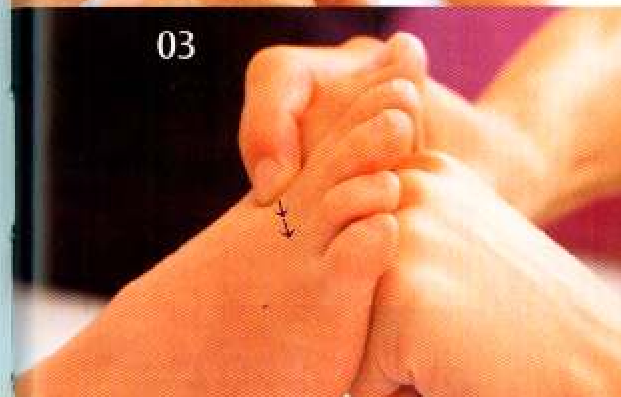
Ovarios/testículos *(04)*
Desliza el dedo índice desde la base del talón hasta el hueso exterior del tobillo.

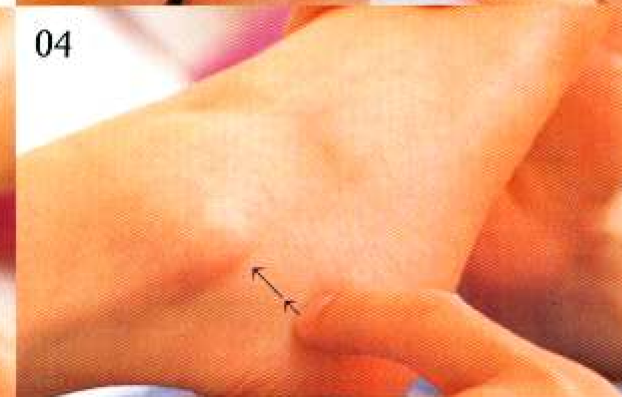
Glándula suprarrenal *(05)*
Este reflejo se encuentra sobre el del riñón, en la parte interna de la línea del ligamento. Usa una profunda rotación para contactar con este reflejo.

Pituitaria, pineal e hipotálamo *(06)*
Cogiendo la parte superior del pie, desliza tres veces el pulgar por el dedo gordo. Trabaja sólo desde la parte exterior de dicho dedo hasta su zona media.









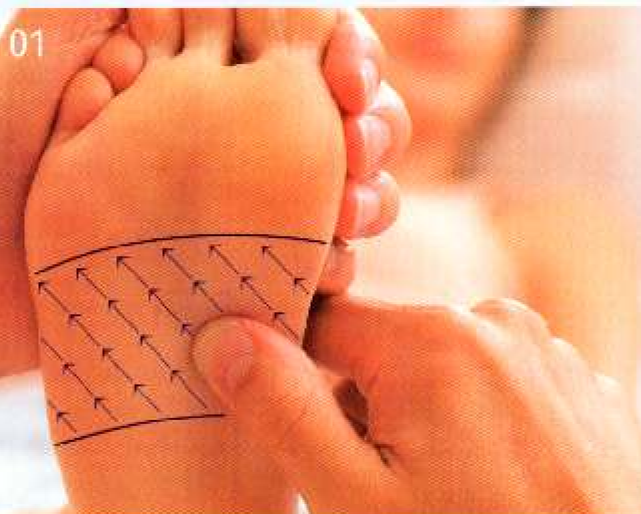




Dolor de cabeza y migraña

La mayoría de los dolores de cabeza (veánse pp. 44-45) desaparecen en el lapso de un día; se deben al cansancio visual, a un exceso de comida y bebida el día anterior, o a una infección de origen viral o bacterial.

La migraña (veánse pp. 74-75) es una afección muy frecuente que afecta a gran cantidad de personas, concretamente entre el 15% y el 20% de los hombres y entre el 25% y el 30% de las mujeres. Los síntomas clásicos incluyen un agudo dolor con palpitación en uno o ambos lados de la cabeza, náuseas, visión borrosa o cargada de puntos brillantes, ansiedad, fatiga y en ocasiones hormigueo en los brazos y las piernas. La reflexología alivia el dolor de cabeza o la migraña, en particular si se aplica en los pies. Para tratar esta última trabaja el hígado, la columna, el cuello y la tiroides. Omite el hígado cuando te dediques al dolor de cabeza.



REFLEXOLOGÍA

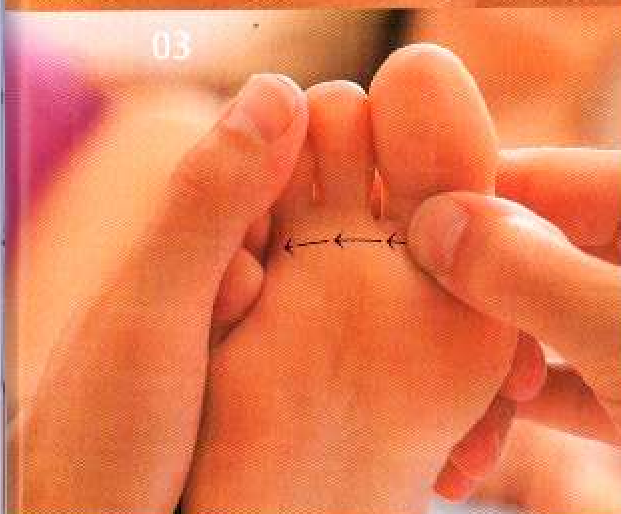
Hígado *(01)*
Este reflejo se encuentra en el pie derecho solamente y debes trabajarlo cuando trates una migraña. Coge el pie con la mano izquierda y desliza el pulgar derecho en diagonal, desde dentro hacia fuera. Cambia de mano y trabaja en dirección contraria.

Columna cervical *(02)*
Para el pie derecho, coge su extremo superior con la mano izquierda y desliza el dedo índice derecho por el borde exterior del dedo gordo. Repite dos o tres veces. Cambia de mano para el pie izquierdo.

Cuello y tiroides: planta *(03)*
Desliza tres veces el pulgar por la base de los tres primeros dedos. Cuando trabajes sobre el pie derecho sujétalo con la mano izquierda y trabaja con el pulgar derecho. Para el pie izquierdo invierte la posición de las manos.

Cuello y tiroides: parte superior del pie *(04)*
Para trabajar sobre el pie derecho, apóyalo contra tu puño izquierdo. Desliza el índice tres veces por la base de los tres primeros dedos, y cambia de mano para tratar el pie izquierdo.







Hipertensión arterial

La hipertensión o tensión arterial elevada es uno de los mayores problemas médicos de Occidente y está relacionado con las enfermedades cardiovasculares, ya que la elevada presión de la sangre que circula por los delicados nefrones de los riñones estresa el sistema renal y, a su vez, el cardiovascular. Una mala dieta, incluyendo la ingesta excesiva de alcohol y cafeína, está muy vinculada a la hipertensión, si bien la falta general de ejercicio y la incapacidad para manejar el estrés emocional completan el problema.

La reflexología hace descender la presión sanguínea tratando el sistema renal, es decir, la vejiga, el uréter y los riñones. Se trata de una enfermedad que requiere un tratamiento prolongado y regular, así que debes ser persistente.

GRUPOS DE ALTO RIESGO

Los fumadores, las personas excedidas de peso o diabéticas y quienes tienen un alto grado de colesterol en sangre corren mayores riesgos de padecer hipertensión. También es más frecuente entre los hombres.

Si entras en cualesquiera de estas categorías debes seguir ciertos pasos para cuidar tu salud. Deja de fumar, adelgaza, come sano y haz ejercicio con regularidad. Si estás en mala forma física, pide a tu médico que te recomiende un régimen de actividad adecuado para ti.

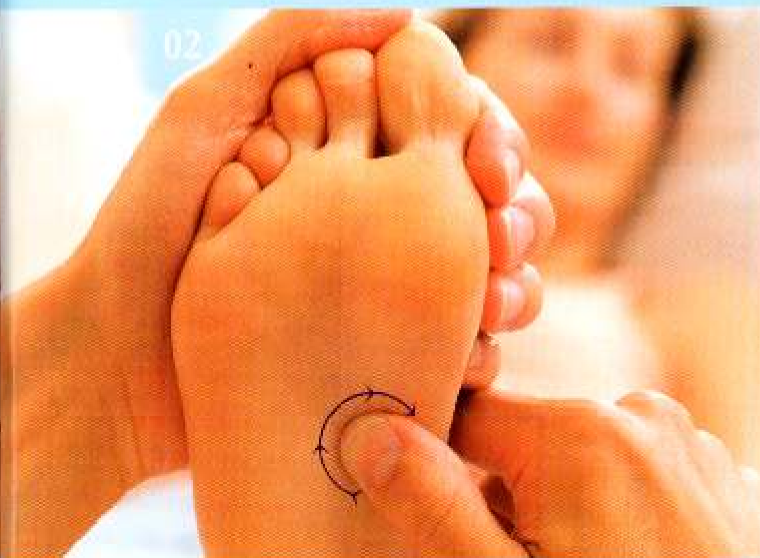
REFLEXOLOGÍA

***Vejiga y uréter** (01)*
Desliza el pulgar desde el borde interior de la línea del ligamento hasta la de la cintura. No obstante, es importante no trabajar sobre la línea del ligamento propiamente dicha, porque es muy sensible. Para el pie derecho, coge su extremo superior con la mano izquierda y trabaja con el pulgar derecho. Invierte la posición de las manos cuando pases al pie izquierdo.



CONSEJOS GENERALES

- Una dieta sana y equilibrada (véanse pp. 102-103) es fundamental. Come más fibra y menos sal, ya que su exceso estresa los riñones.
- Reduce o elimina por completo el consumo de alcohol y cafeína.
- Si te estresas durante el día, respira profundamente (véase p. 37).
- Aprende a relajarte de forma adecuada y procura serenarte al final de cada día. Las técnicas de relajación como el *biofeedback*, el entrenamiento autogénico, la meditación trascendental, el yoga y la hipnosis reducen el estrés, lo que a su vez disminuye la presión sanguínea. Experimenta con diferentes métodos hasta que encuentres el más adecuado para ti.



***Riñón** (02)*
El reflejo del riñón se encuentra por encima del punto en el que se cruzan las líneas del ligamento y la cintura, y para trabajarlo es necesario realizar una rotación profunda con el pulgar. Para el pie derecho, coge su extremo superior con la mano izquierda y trabaja con el pulgar derecho. Para el otro pie, cógelo con la mano derecha y trabaja con el pulgar izquierdo.

Indigestión

La indigestión se produce por una combinación de factores relacionados con el estrés y la dieta. Por este motivo, no comas cuando estés perturbado o enfadado; siempre espera a recobrar la calma. Mastica muy bien los alimentos y evita las prisas. Por la noche intenta cenar pronto y evita las comidas pesadas o muy abundantes; cenar muy tarde puede impedirte dormir. Además, deberías tratar de que la hora de la comida sea tranquila. Siéntate a la mesa, y si estás escuchando música a todo volumen, apágala; evita mirar televisión, en particular programas agresivos o violentos. Recuerda que no se trata sólo de lo que comes, sino también de cómo lo haces.

La reflexología aliviará rápidamente la indigestión si trabajas sobre los reflejos de todo el sistema digestivo. En el pie derecho encontrarás los correspondientes al hígado, la vesícula biliar, la válvula ileocecal, el colon ascendente y transverso, y el intestino delgado. En el pie izquierdo contactarás con el estómago, el páncreas, el colon transverso, descendente y sigmoideo, y también el intestino delgado. Si deseas tratarte a ti mismo, trabaja sobre ambas palmas (véanse pp. 80-81) para contactar con los reflejos digestivos equivalentes.

CONSEJOS GENERALES

- Si sufres de indigestión, apunta en un diario todo lo que comes para intentar descubrir qué alimentos la provocan. Las comidas muy condimentadas o grasosas y las cebollas suelen ser las culpables más habituales.
- No comas en exceso para no estresar el sistema digestivo; limítate a una cantidad equivalente a la que cabría entre tus dos manos unidas formando un cuenco.
- Si deseas información de remedios, consulta pp. 80-81.

REFLEXOLOGÍA

Hígado y vesícula biliar *(01)*
Coge el pie derecho sólo con tu mano izquierda y desliza tu pulgar derecho en diagonal, desde dentro hacia fuera. Cambia de mano y repite.

Estómago y páncreas *(02)*
Sujeta el pie izquierdo sólo con la mano derecha. Desliza tu pulgar izquierdo por su superficie y cambia la posición de las manos para tratar el otro pie.

Intestinos *(03-04)*
Coge el talón derecho (03) con la mano izquierda. Desliza tu pulgar derecho por la zona como muestra la fotografía, cambia de mano y repite (04). Invierte la posición de las manos para el pie izquierdo.

Válvula ileocecal *(05)*
Trabaja este reflejo sobre el borde exterior del pie derecho solamente, formando una especie de gancho.

Colon sigmoideo *(06)*
Sujeta la base del talón con la mano derecha y desliza el pulgar izquierdo por la línea exterior de la «V». Cambia de mano y trabaja sobre la línea interior con el pulgar derecho.



Gripe y resfriados

A pesar de que el doble acristalamiento, la calefacción central, las moquetas y el aire acondicionado hacen nuestra vida ciertamente más cómoda, también crean las condiciones perfectas para que los virus y las bacterias se multipliquen por millones.

Cuando coges un resfriado (véanse también pp. 42-43), lo mejor que puedes hacer es dejar que cumpla su ciclo e intentar sentirte lo mejor posible. A menos que tengas fiebre, puedes recurrir a la reflexología para tratar algunos de sus síntomas, como el dolor de cabeza (véanse pp. 44-45 y 122-123), el dolor de oído o la sinusitis (véanse pp. 118-119), y las infecciones de garganta (véanse pp. 136-137). Debes beber, asimismo, gran cantidad de líquidos, ya que es muy fácil deshidratarse cuando la nariz gotea.

Un ataque de gripe puede hacerte sentir realmente mal y convertirse en una enfermedad bastante grave, si bien suele desaparecer en cuestión de una semana. Los síntomas incluyen alta temperatura, intenso dolor en las articulaciones, un fuerte dolor de cabeza y debilidad corporal. No te desanimes si pierdes el apetito, porque lo cierto es que de esa forma el organismo se centra en combatir los virus y las bacterias. A menos que surjan complicaciones, como una infección pulmonar, es mejor descansar en cama y beber gran cantidad de fluidos. Si te sientes muy mal, toma analgésicos para aliviar los síntomas y controlar la temperatura.

Si tienes mucha fiebre te resultará muy incómodo que alguien trabaje sobre los reflejos de tus pies, y de seguro tampoco te apetecerá hacerlo tú mismo sobre tus manos. Por este motivo, los ejercicios de relajación de las pp. 86-89 para los pies y de la p. 38 para las manos son los únicos tratamientos de reflexología recomendados en tales circunstancias. Verás que estos ejercicios te resultarán reconfortantes, en particular si tu pareja o un amigo te trata los pies; además, te ayudarán a aliviar los dolores corporales.

CONSEJOS GENERALES

Ante el primer signo de infección, sigue los siguientes pasos para intentar prevenir que los síntomas deriven en una gripe.

- *Bebe mucho líquido, en especial agua mineral.*
- *Toma equinácea en forma de tintura tres veces al día para estimular tu sistema inmunológico.*
- *Toma un baño razonablemente caliente, dispersando seis gotas de aceite de hojas de melaleuca* (tea tree oil) *en el agua antes de entrar en la bañera. Después vete a descansar a la cama. Repite durante dos o tres días consecutivos más.*
- *Si te sientes demasiado mal como para darte un baño, hazte una inhalación de aceite de hojas de melaleuca tres veces al día. Agrega cinco gotas de aceite esencial de esta hierba en un cuenco con agua caliente; cúbrete la cabeza con una toalla e inclínate sobre el recipiente, respirando de forma lenta y profunda.*

DESINTOXÍCATE DESPUÉS DE UNA GRIPE O UN RESFRIADO INTENSO

Si después de un resfriado o una gripe te sientes falto de energía e indispuesto, deberías desintoxicarte. La cura natural de uvas es una dieta purificante muy efectiva, segura y suave. Para conseguir mejores resultados síguela durante al menos tres días, por ejemplo durante un fin de semana, cuando no estás tan ocupado como de costumbre; durante las dos primeras jornadas es posible que te sientas cansado o te duela la cabeza, pero ésos son signos positivos de que el organismo se está desintoxicando. Al tercer día deberías comenzar a sentirte con más energía. Cuando interrumpas el ayuno, hazlo despacio; empieza comiendo un poco de sopa de verdura o pescado con ensalada. Al día siguiente agrega arroz integral con tofu o un poco de pollo, y así, poco a poco, retoma tu forma normal de comer.

PLAN DE DESINTOXICACIÓN CON UVAS

Este plan de desintoxicación es muy simple. Toma cuatro o cinco raciones de uvas rojas o blancas al día (una ración es la cantidad de uvas que colman el espacio formado por tus manos ahuecadas), pero no compres las que no tienen semilla: tienes que comer la piel y las pipas, masticándolas minuciosamente hasta que parezcan granos de arena. La finalidad de este proceso es absorber una sustancia que las compone y estimula el intestino. Bebe al menos cuatro litros de agua mineral al día para eliminar las toxinas que las uvas hacen surgir de tu organismo.

Síndrome de irritación intestinal

El síndrome de irritación intestinal es una enfermedad común que afecta la función del intestino grueso o el colon. En ocasiones se le conoce como colitis espástica, colitis mucosa o neurosis intestinal, y afecta por lo general a las personas excesivamente perfeccionistas que no consiguen relajarse de forma apropiada.

Los síntomas característicos incluyen dolor y distensión abdominal, evacuaciones más frecuentes, estreñimiento, diarrea, flatulencia, náuseas, anorexia y diversos grados de ansiedad, depresión, fatiga y sentimientos hostiles. Consulta las pp. 82-83 para conocer sus causas y una lista de consejos generales para evitarlo.

En un caso de síndrome de irritación intestinal agudo deberías recibir al menos tres tratamientos de reflexología podálica a la semana, y contar además con la ayuda de un médico. Procura, asimismo, intercalar los tratamientos podálicos con procedimientos específicos para las manos (véanse pp. 82-83), en particular después de las comidas. Cuando trabajes tanto sobre las manos como sobre los pies, concéntrate en los reflejos intestinales.

DATOS SOBRE EL SÍNDROME DE IRRITACIÓN INTESTINAL

- *Se cree que hasta el 15% de los adultos padecen esta enfermedad en algún momento de sus vidas.*
- *Esta dolencia es más frecuente en las mujeres que en los hombres.*
- *La intolerancia a los alimentos y la intranquilidad mental son sus principales causas.*
- *Las personas afectadas por este síndrome no pierden peso ni quedan desnutridas.*

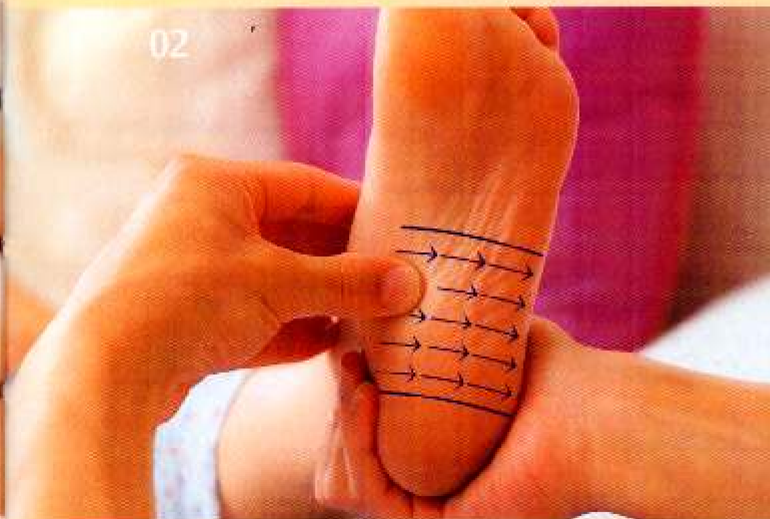
CONSEJOS GENERALES

- Analiza seriamente tu forma de vida y considera someterte a un tratamiento psicoterapéutico en forma de *biofeedback* o hipnoterapia, que te enseñarán a controlar tu ansiedad. El estrés mental suele afectar el sistema digestivo, así que si sabes manejarlo seguramente los síntomas del síndrome desaparecerán.
- Haz más ejercicio. La actividad física libera la tensión acumulada en el cuerpo y a su vez relaja los intestinos.

REFLEXOLOGÍA

***Intestinos** (01)*
En el pie derecho, los intestinos incluyen el colon transverso y ascendente, así como el intestino delgado y la válvula ileocecal. Cogiendo el talón con la mano izquierda, usa el pulgar derecho para trabajar la zona situada bajo la línea de la cintura, desde dentro hacia fuera. Cambia de mano y repite.





***Intestinos** (02)*
En el pie izquierdo, los intestinos incluyen el intestino delgado y el colon transverso, descendente y sigmoideo. Coge el talón con la mano derecha y con el pulgar izquierdo trabaja la zona situada bajo la línea de la cintura, desde el borde interior al exterior. Cambia de mano y trabajo en dirección contraria.

Ataques de pánico

La ansiedad excesiva, el estrés y la depresión anteceden a los ataques de pánico. Si deseas información sobre sus síntomas y cómo utilizar la reflexología para hacer frente a un ataque, consulta las pp. 52-53. Si has de realizarte un tratamiento prolongado, pide a un amigo que te dé tratamientos regulares de reflexología podálica y masajes corporales en casa para que puedas aprender a relajarte. Además de proporcionar beneficios físicos —la reflexología ayuda a equilibrar el cuerpo y la mente y consigue eliminar la tensión—, la intimidad entre el dador y el receptor contribuye a borrar la sensación de soledad y falta de fe en uno mismo.

Conseguirás mejores resultados si tienes tiempo para seguir el tratamiento podálico completo descrito en las pp. 86-101 y luego pasas unos minutos más trabajando los pulmones. El ejercicio de relajación diafragmática es el más importante de los destinados a entrar en calor, y deberías repetirlo cuatro o cinco veces en cada pie.

CONSEJOS GENERALES PARA REALIZAR A LARGO PLAZO

Analiza seriamente tu forma de vida si sufres ataques de pánico frecuentes, en particular si tienes baja la autoestima o te sientes deprimido.

- Sigue una dieta equilibrada (véanse pp. 102-103) y elimina todos los estimulantes, como la cafeína o el alcohol.
- Realiza ejercicio físico con regularidad para quemar la energía nerviosa. Nadar, montar en bicicleta y andar a ritmo enérgico son actividades ideales para este fin.
- Aprende a relajarte. El ejercicio de relajación de la p. 85 es una simple pero eficaz técnica de meditación para encontrar la serenidad en un día ajetreado.
- No temas buscar ayuda o consejo en otras personas.

REFLEXOLOGÍA

***Relajación diafragmática** (01)*
Para el pie derecho, coge su extremo superior con la mano izquierda y usa el pulgar derecho para trabajar a lo largo de la línea del diafragma, desde dentro hacia fuera. Presiona el pulgar como muestra la foto. Mientras lo haces, usa los dedos de la mano izquierda para inclinar los dedos del pie hacia atrás y adelante sobre tu pulgar. Para tratar el pie izquierdo, cambia de mano y cógelo con la mano derecha mientras trabajas con la izquierda.

***Pulmón: planta** (02)*
Para el pie derecho, coge su extremo superior con tu mano izquierda y desliza el pulgar derecho por el área comprendida entre la línea del diafragma y la del hombro sobre la planta del pie. Cambia de mano para el izquierdo.

***Pulmón: pie, parte superior** (03)*
Para el pie derecho, apoya su extremo superior contra el puño de tu mano izquierda y desliza tu índice derecho por las hendiduras de la parte superior del pie. Cambia la posición de las manos para trabajar sobre el pie izquierdo.

01

02

03

Dolores menstruales

A lo largo del mes el útero se contrae y relaja de forma regular, pero durante la menstruación las contracciones se intensifican para eliminar el revestimiento uterino. Si éstas son demasiado fuertes o se produce un exceso de prostaglandinas, que son sustancias similares a las hormonas, el periodo provoca molestias de intensidad variable, como un constante dolor en el tercio inferior de la espalda o severos calambres en la zona abdominal.

Puedes controlar los problemas menstruales cambiando ciertos hábitos alimenticios, en particular durante la semana anterior al periodo, y haciendo mucho ejercicio para incrementar la circulación sanguínea en la región pélvica.

En términos generales, lo ideal es seguir una dieta sana y equilibrada (véanse pp. 102-103), y tomar suplementos de magnesio para aliviar los calambres, además de aceite de hierba del asno (que contiene ácido linoleico) para combatir el síndrome premenstrual. La semana previa a la regla sigue las pautas alimenticias explicadas en las pp. 46-47.

Un tratamiento de reflexología podálica resulta excelente para aliviar el dolor menstrual; notarás que en poco tiempo te sentirás mejor, en especial si sufres intensos calambres. Los reflejos más importantes sobre los que debes trabajar son aquellos relacionados con el sistema reproductor, es decir, los ovarios, la trompa de Falopio y el útero, así como toda la columna. Para informarte sobre el tratamiento de manos y conocer más consejos, consulta las pp. 46-47.

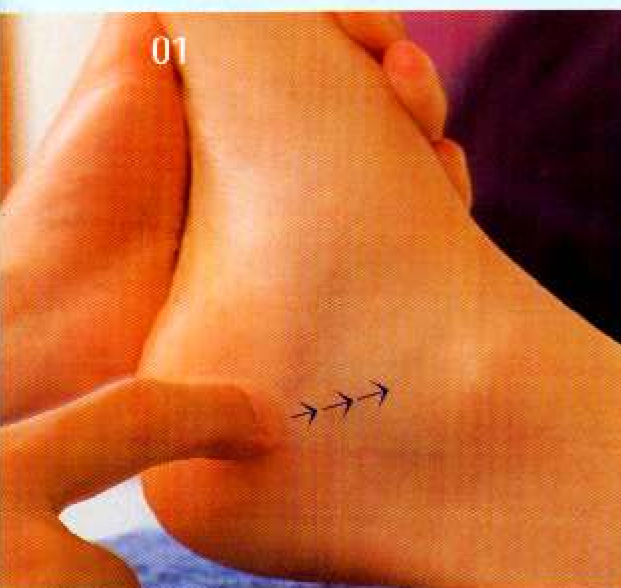
REFLEXOLOGÍA

Útero *(01)*
Trabaja desde la punta del talón hasta el hueso interior del tobillo con el dedo índice. El punto reflejo del útero se encuentra en una zona intermedia entre el talón y el hueso del tobillo.

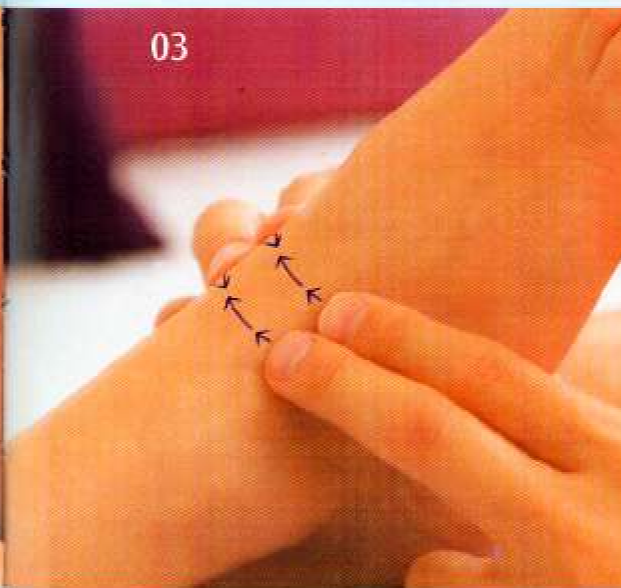
Ovario *(02)*
Desliza tu dedo índice desde la punta del talón hasta el hueso exterior del tobillo. El punto reflejo del ovario se encuentra en una zona intermedia entre el talón y el hueso del tobillo.

Trompa de Falopio *(03)*
Apoya tus dos pulgares sobre la planta del pie y, mientras la presionas, desliza los dedos índices y mayores de ambas manos por la superficie del pie. Repite tres veces.

Columna vertebral *(04)*
Desliza el pulgar por el borde interior del pie, como muestra la fotografía. Usa el pulgar derecho sobre el pie del mismo lado, y viceversa. Regresa al dedo gordo y desliza el pulgar por el borde exterior.


01


02


03


04

Infecciones de garganta

Las amígdalas, que son glándulas linfáticas, evitan que las infecciones se extiendan por el organismo. La polución, el humo del cigarrillo y algunos aditivos alimentarios pueden irritarlas, y por este motivo no es extraño que las amígdalas se congestionen e inflamen, creando en consecuencia un ambiente perfecto para el desarrollo de virus y bacterias. Las amígdalas inflamadas suelen causar un fuerte dolor de garganta, de cabeza (para informarte sobre el tratamiento, consulta las pp. 44-45 y 122-123) y fiebre, lo que obviamente provoca gran malestar general. La amigdalitis también puede derivar en laringitis o faringitis, y hacer que la persona «pierda la voz». Si esto te sucede a ti no intentes hablar, ya que la enfermedad podría empeorar y tardarías más en recuperarte.

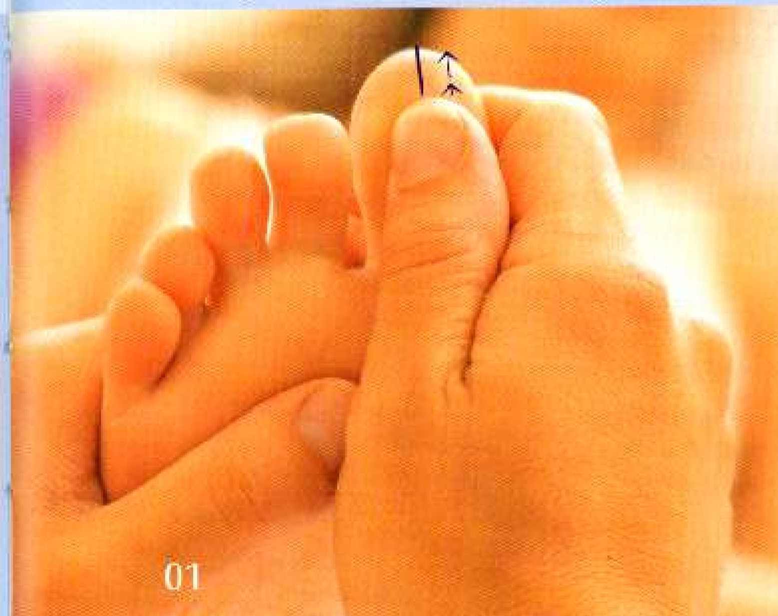
Como los senos y la garganta están tan estrechamente vinculados, debes trabajar ambas zonas, tanto en los pies como en las manos, cuando trates cualquier afección de faringe o laringe. Para reducir la congestión e incrementar el flujo sanguíneo a dicha zona trabaja, asimismo, sobre la columna vertebral.

CONSEJOS GENERALES

- Lo más importante es descansar y beber gran cantidad de agua mineral, en particular si tienes laringitis o faringitis.
- Si te han diagnosticado una infección estreptocócica, cocina con mucho ajo o tómalo como suplemento, porque posee un fuerte efecto antibacteriano.
- El *goldenseal* en cápsula es otra preparación de hierbas que ofrece una protección antibiótica natural.
- Elimina de tu dieta los alimentos que formen mucosidad y reduce tu ingesta de azúcar para ayudar al sistema inmunológico.

ANTIBIÓTICOS

Sólo recurre al tratamiento con antibióticos si los síntomas persisten después de haberte sometido a un tratamiento de reflexología, durante tres o cuatro días, en combinación con otros remedios caseros. Además de eliminar las bacterias que han causado la infección, los antibióticos suelen alterar el equilibrio entre ciertas bacterias y hongos «buenos» del organismo, y en consecuencia el sistema digestivo resulta afectado y se forman aftas en la boca, los intestinos o la vagina. El uso excesivo de antibióticos también hace que las bacterias adquieran mayor resistencia, por lo cual es necesario utilizar fórmulas cada vez más fuertes para eliminar correctamente las infecciones.





01A

Nariz

Garganta

***Senos y garganta** (01)*
Comenzando por la base del dedo gordo, desliza tu pulgar por todos los demás para tratar la nariz y la garganta (01, A). Cuando llegues al meñique, cambia de mano y repite. Para el pie derecho, coge su extremo superior con tu mano izquierda; cuando trabajes con el otro, cambia de mano.

***Columna cervical** (02)*
Las siete vértebras superiores de la columna conforman la zona cervical. Para trabajarla, desliza tu índice por el borde exterior del dedo gordo con un movimiento delicado y repite tres o cuatro veces. Para tratar el pie derecho, coge su extremo superior con tu mano izquierda y trabaja con la derecha. Cuando cambies de pie, invierte la posición de las manos.

Agradecimientos

De la autora:
Gracias a David por aconsejar al equipo durante la producción fotográfica. También quiero agradecer a Susanna Abbott por editar este libro con profesionalismo y sensibilidad, y a Phil Gamble por su magnífico diseño artístico.

De la editorial:
A las modelos Ashley Khoo, Susan Alston y Suzi Langhorne.

Bibliografía

Batmanghelidj, Fereydoon,
Your body's many cries for water,
Tagman Press, 2000.

Benson, Herbert,
La relajación: la terapia imprescindible para mejorar su salud,
Grijalbo, 1997.

Cramm, Dagmar von,
Anti-Stress: Recipes for acid-alkaline balance,
Gaia Books, 1999.

Davies, Patricia,
Aromatherapy: An A to Z,
C. W. Daniel, 1998.

Gillanders, Ann,
Compendium of Healing Points,
BSR Sales Ltd., 2001.

Gillanders, Ann,
Reflejoterapia en casa: guía paso a paso para curar las dolencias más comunes,
Círculo de Lectores, 1999.

Gillanders, Ann,
Gateways to health and harmony,
BSR Sales Ltd., 1997.

Gillanders, Ann,
Reflexología: una guía paso a paso,
Paidós Ibérica, 1999.

Ingham, Christine,
Los ataques de pánico,
Oniro, 1998.

Kirsta, Alix,
Superar el estrés,
RBA Libros, 1998.

Lavery, Sheila,
El poder curativo del sueño: cómo conseguir naturalmente un sueño reparador
Oniro, 1997.

Lidell, Lucy,
The new book of massage,
Ebury Press, 2000.

Mabey, Richard,
La nueva era de las hierbas,
Everest, 1994.

Mojay, Gabriel,
Aromatherapy for healing the spirit,
Gaia Books, 1999.

Nice, Jill,
Hierbas medicinales y recetas caseras,
Paidós Ibérica, 2000.

Wells, Judith,
The Food Bible,
Quadrille Publishing, 1998.

COLECCIÓN CUERPO-MENTE

• OTROS TÍTULOS PUBLICADOS •



LIBRO COMPLETO DE REIKI

José María Jiménez Solana

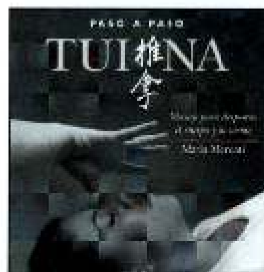
Una obra única con la que el lector podrá aprender todo cuanto necesita saber acerca del uso de la energía vital y la práctica efectiva del Reiki, un sistema de sanación, autosanación y reequilibrio bioenergético en base a la energía universal y al contacto con nuestra esencia divina.



BIO REIKI

José María Jiménez Solana

El autor nos presenta una combinación de los símbolos Reiki y sus efectos específicos, con los ejercicios clásicos de la bioenergética taoísta, la meditación, la oración y las terapias de autosanación.



TUI NA. PASO A PASO

María Mercati

El Tui Na forma parte de la medicina tradicional china, junto con la medicina herbolaria y la acupuntura. Es una técnica de masaje vigorizador y energetizante. Puede utilizarse incluso para mejorar el rendimiento deportivo.



SALUD EN 5 MINUTOS

Jane Alexander

Una guía para optimizar la salud y el bienestar en el día a día. Las técnicas y terapias naturales que se proponen son simples, aunque realmente eficaces, y mejorarán tu vitalidad y sanarán dolencias menores sin que tengas que modificar tu estilo de vida.



CURSO BÁSICO DE SHIATSU

Shigeru Onoda

Una obra práctica que recoge las enseñanzas del shiatsu de nivel introductorio que imparte el maestro Shigeru Onoda en la Escuela Japonesa de Shiatsu. Acompañada de más de 340 ilustraciones, ilustra precisa y detalladamente la técnica básica de shiatsu.



LIBRO COMPLETO DE SHIATSU

Shigeru Onoda

Este libro recoge los fundamentos de esta terapia, su teoría y práctica, diagnósticos y tratamientos, ofreciéndonos una visión global de las enseñanzas del maestro Tokujiro Namikoshi y que el autor, que fue su discípulo directo, aplica con éxito en España.



TRATAMIENTO DE LA LUMBALGIA MEDIANTE SHIATSU

Shigeru Onoda

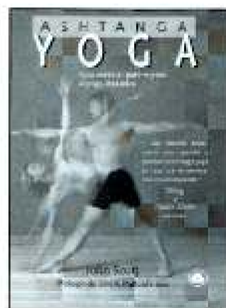
La lumbalgia es una dolencia bastante extendida en nuestra sociedad. El shiatsu regula y equilibra la energía vital, haciéndola fluir libremente por todo el cuerpo, demostrando su eficacia para dolencias de espalda.



ZERO BALANCING

John Hamwee

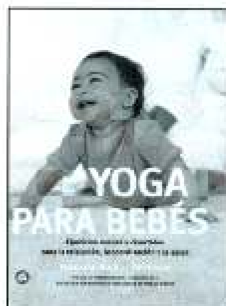
Éste es el primer libro que describe esta popular y poderosa terapia, que trabaja al unísono con los huesos y articulaciones del cuerpo y con el flujo energético que los atraviesa. Con el Zero Balancing es posible restablecer plenamente la vitalidad de aquellas áreas del cuerpo que hayan padecido una pérdida de función o de potencial debido al estrés, a accidentes o a malos hábitos.



ASHTANGA YOGA

John Scott

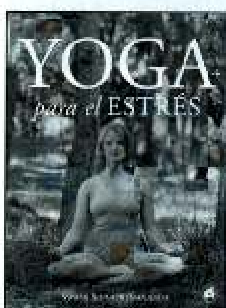
El secreto del yoga consiste en sincronizar la respiración y el movimiento. Este libro enseña unas equilibradas rutinas de ejercicios y técnicas respiratorias de esta dinámica forma de yoga. Incrementarás tu flexibilidad, tu vigor físico y mental y tu concentración. También realinearás el sistema esquelético y muscular, lo cual depurará tu cuerpo y relajará tu mente.



YOGA PARA BEBÉS

Françoise B. Freedman

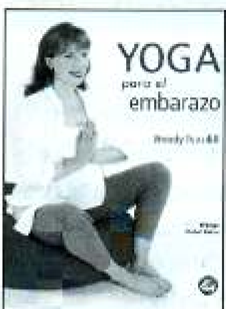
Este libro enseña a los padres a tocar, acariciar y jugar con sus bebés infundiéndolos sosiego y confianza y estimulando su salud y coordinación, y resulta perfecto para hacer ejercicios suaves y sin riesgos después del parto. La autora, antropóloga médica y experta maestra de yoga para bebés, es creadora de la Fundación Birthlight.



YOGA PARA EL ESTRÉS

Swami Shivapremananda

Yoga para el estrés es un completo y coherente programa de actividades que incluye ejercicios respiratorios, meditaciones y las más apropiadas posiciones de yoga (asanas) para prevenir o eliminar el estrés y las tensiones que origina la vida diaria.



YOGA PARA EL EMBARAZO

Wendy Teasdill

Una guía con los mejores ejercicios para cada momento de tu embarazo y los recursos que necesitas para un desarrollo armonioso del mismo y el feliz nacimiento de tu bebé.

EL LIBRO COMPLETO DE LOS SUEÑOS

Trish y Rob MacGregor

Puedes utilizar los sueños como herramientas para comprenderte mejor, solucionar los problemas diarios o incluso aumentar tu creatividad y tu productividad. Puedes mejorar tus relaciones y llegar a entender perfectamente la clave de tu bienestar. Incluye docenas de ejercicios y un completo glosario.





EL LIBRO COMPLETO DE LOS CHAKRAS

Liz Simpson

Esta obra ofrece formas prácticas y eficaces de trabajar con los chakras y muestra cómo desbloquear y armonizar su energía para lograr el equilibrio físico, mental, emocional y espiritual

LAS ENERGÍAS CURATIVAS DEL AGUA

Charlie Ryrie

Las energía curativas del agua enseña múltiples y novedosas maneras de emplear sus potentes virtudes sanadoras, tanto para curar dolencias como para equilibrar el organismo y optimizar la salud. Esta obra despliega la íntima relación que tiene el ser humano con el agua en toda su diversidad.





LIBRO COMPLETO DE FENG-SHUI

Eva Wong

He aquí una obra que trata en profundidad la tradicional arte china del diseño armonioso. En ella, relatos de chamanes, magos, místicos taoístas y eruditos nos desvelan la historia del feng shui. Sin duda, un ameno compendio para vivir armoniosamente con las energías de la tierra y el entorno.